மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR   ஜூலை 2000   விலை ரூ. 12



மங்கையர் மலர்

மலர் : 20
இதழ் : 6





ஜூலை 2000

அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு பக்கம் – 8

ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ.175/- மட்டுமே!

3 டிவிஷன்களின் பேக்கேஜ்

டிவிஷன்-1	டிவிஷன்-2	டிவிஷன்-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

டிவிஷன் -1 ABCD முதற்கொண்டு இங்கிலீஷில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்பித்து ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான நிலையில் ஸ்டாண்டர்டு இங்கிலீஷ் கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 130/-

டிவிஷன் -2 பிழைகள் இன்றி ஆங்கிலம் எழுத தேவையான இங்கிலீஷ் இலக்கணம் முழுமையாக, சுலப சூத்திரங்களால், எளிமையாக கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 170/-

டிவிஷன் -3 வெகு சுலபமாக எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடுமாறாமல், பிழைகளின்றி, மிகவும் சுலபமாக பேச கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 210/-

ரூ. 150 மதிப்புள்ள ஒரு கால்குலேட்டர் இலவசம்.



12 மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்
(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)

1. ஹிந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

8 ஃபென்டாஸ்டிக் கிஃப்ட் கோர்ஸ்கள்
(8 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)

1. ஈஸி மனி ஏர்னிங் கோர்ஸ் 2. சீக்ரெட் மேஜிக் கோர்ஸ் 3. ஜென்ட்ஸ் ஸ்மார்ட்னெஸ் கோர்ஸ் 4. பியூட்டி ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் 5. சக்சஸ்ஃபுல் எக்சாமினேஷன் கோர்ஸ் 6. யோகா கோர்ஸ் 7. "பாமிஸ்ட்ரி" கோர்ஸ் 8. கிச்சன் ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ்.

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள்
(4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)

1. வர்டு பவர், 2. லெட்டர் ரைட்டிங் பிராக்டீஸ் 3. அப்ரீவேஷன்ஸ் டிக்ஷனரி, 4. வெர்ப்ஸ் டிக்ஷனரி

இலவசம்!



இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

CC 27 **STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE** 1047

15/1, Parthasarathipuram Extn. (Near Kodambakkam Rly. Station,)
T. Nagar, Chennai - 600 017.

எனக்கு. மொத்தம் 3 டிவிஷன்கள் தற்பொழுதைய ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவச பாக்கெட்சைஸ் புத்தகங்கள் அனைத்தும் (8+12+4) மற்றும். ஒரு கால்குலேட்டர். அனைத்தும் சேர்த்துரூ. 175/- க்கான வி.பி.பி அனுப்பவும். போஸ்ட்மேனிடம் பணம் தந்து எனது பேக்கேஜை பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code

சில வார்த்தைகள்...

கிளைகளுக்கா உரத்தைப் போடுவார்கள்?

மஞ்சுளா ரமேஷ்



நிறைய பேருக்கு நாம் எதற்காக வாழ்கிறோம் என்பது கூட ஞாபகமே இல்லாமல் ஓடிக் கொண்டே பரபரக்கும் தன்மை இருக்கிறது. 'என்னாச்சு?' என்று புருவம் உயர்த்துகிறீர்களா?

இந்தக் கல்லூரிகளிலும், பள்ளிகளிலும் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் வைபவம், படபடப்பு இவற்றை வைத்துக் கொண்டு நம்மவர்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே, அதைப் பார்க்கும் போதுதான் வாழ்க்கைத் தத்துவமும், சித்தர் பாடல்களும் ஞாபகம் வந்து வேதாந்தியாகி விடுவோம் போலிருக்கிறது.

அந்த அளவிற்குத் தலைதெறிக்க ஓடுகிறார்கள். குழந்தைகளை 'விரட்டு விரட்டு' என்று விரட்டுகிறார்கள். 'நீ இது படித்தால்தான், அது படிக்க முடியும்', 'அது படித்தால்தான் ஃபாரினுக்குப் பறக்க முடியும்' இப்படி. அப்புறம் பார்க் பெஞ்சில் அமர்ந்து கொண்டு "என் பையன் சிகாகோவிலேர்ந்து பேசுவான். சீக்கிரம் கிளம்பணும்" என வாக்கிங் ஸ்டிக்கை ஊன்றிக் கொண்டு எழுந்திருக்கலாமே!



கிண்டலடிப்பதற்காக இப்படிப் பேசவில்லை. இது குழந்தைகளை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கிறது என்பதற்காகச் சொல்ல வந்தேன். இந்த முறை கூட மூன்று பெண்கள் பரிட்சை ரிசல்ட் சமயத்தில் தற்கொலை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதில் ஒரு பெண் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பது அப்புறம் தெரிந்து இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு கண்டிப்பாக முக்கியம்தான். இப்போது போட்டிகள் நிறைந்த உலகமாக இருக்கிறது. 'கம்ப்யூட்டரே சரணம்', 'கம்ப்யூட்டரே நமஹ', என அஷ்டோத்திரம் பாடியாக வேண்டியாக இருக்கிறது... எல்லாம் சரிதான்.

ஆனால் இதில் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை மறந்து விடுகிறோமே. 'மரம் வளர்க்கிறேன், மரம் வளர்க்கிறேன்' என்று கிளைகளுக்கும் இலைகளுக்குமா உரத்தைப் போடுவார்கள்? அப்படிப் போட்டால்தான் அது வளருமா? உரத்தை மரத்தின் வேருக்கு அல்லவா போட்டு கொத்திகளையெடுத்து அளவாகத் தண்ணீர் ஊற்றிப் பாதுகாப்பாக வளர்க்க வேண்டும்? தேவையான உரம், அன்பான கவனிப்பு இருந்தால் மரம் தானே வளருகிறது. அழகாகப் பூத்து குலுங்குகிறது!

ஆனால் நாமோ அடிவேரை விட்டுவிட்டு குழந்தையின் கல்வி எனும் கிளைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு பார்த்துப் பார்த்து வளர்க்க முயற்சிப்பதோடு, அது 'கிடுகிடு'வென பூத்துக் குலுங்க வேண்டும் என்றல்லவா நெருக்குகிறோம்.

குழந்தைகளைக் குழந்தைகளின் தன்மையோடு வளரச் செய்வதும், அவர்களை அதீதப் பேராசை இல்லாமல் மனிதாபிமானத்தோடு மலரச் செய்வதும், அன்போடு வளர்ந்து அறிவாளிகளாக ஞானிகளாக விளங்கச் செய்வதும் தானே முக்கியம்? அவர்

களுக்கு நல்ல பண்பாடுகளையும், குடும்ப உறவுகளையும், நாட்டுப் பற்றையும், மானுடக் காதலையும் வளர்த்துவிட்டால், தானே வளருகிறார்கள்!

மனம் மலர்ந்து பரந்து இருக்கும்போது, ஞானம் ஒளிவீசும்போது இந்தப் படிப்பென்ன படிப்பு, எந்தப் படிப்பையும் ஊதித் தள்ளி விடுவான். அவர்களால் எந்தத் துறையிலும் பிரகாசிக்க முடியும். எந்தத் தீவில் கொண்டு விட்டாலும் வெற்றிகரமாக செயல்படுவார்கள். மனோ தைரியத்தையும், ஆன்ம பலத்தையும் ஊட்டி விட்டால் அவர்களால் எங்கும் சாதிக்க முடியும்.

"ஐயையோ, நீ படிக்கலேன்னா உருப்பட மாட்டே. அவினாஷ் இப்படியானான், பரமேஷ் பந்தாகப் பறக்கிறான்.."

இப்படியெல்லாம் பயமுறுத்திக் கடிவாளம் கட்டிவிடும்போது உலக அனுபவங்களே அவர்களுக்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. மெத்தப் படித்தவர்களை நமட்டுச் சிரிப்போடு போக்கிரிகளும், பம்மாத்துப் பேர் வழிகளும் சர்வ சாதாரணமாக இன்று ஏமாற்றுகிறார்கள். ஒரு சாதாரண அடியாள் போலத் தோற்ற மளிப்பவன் "டேய்.." என 'உதார்' காண்பித்தால் பி.ஈ. மெகானிக்கல் இன்ஜினியர் நடுங்கி வெலவெலத்துப் போய் விடுகிறார்.

ஸ்வாமி விவேகானந்தர் நெஞ்சை நிமிர்த்தி தன்னம்பிக்கைச் சுடர்விட கையைக்கட்டி தவக்கனல் வீச நிற்கும் தோற்றத்தைப் பாருங்கள். இதுதான் இன்றைய இளைஞர்களுக்குத் தேவை. முப்பது ஆண்டுகளானாலும் படிக்க முடியாத புத்தகங்களை மூன்று நாளில் படித்து அதன் ஆழ்ந்த பொருளைப் புரிந்து கொண்டாராம் ஸ்வாமிஜி. காரணம் அகத்தில் இருந்த தெளிவு, ஞானம்!

இன்றைய இளைஞர்களுக்கும் மனமும் புத்தியும் தெளிவாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றைய 'கடும் புகை' சூழ்ந்துள்ள நேரத்தில் மிகவும் அவசியம், அவசரமும் கூட. பழைய காலத்தில் கல்வி கற்கும் நாட்களில் பிரம்மச்சரியத்தை வலியுறுத்தினார்கள்.

ஒரு கதை சொல்வார்கள். ஒரு குருகுலத்தில் மாணவர்கள் தங்கி பாடம் படித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தினமும் குருவின் முன்னிலையில் அவர் மனைவி மாணவர்களுக்குச் சாப்பாடு பரிமாறுவாராம். ஒரு நாள் மாணவன் ஒருவன் ஒரு கவளம் சாதத்தை வாயில் வைத்தவுடனேயே "ஐயையோ, இதன்ன சாப்பாடு விளக்கெண்ணை வாசனை வருகிறதே!'' என்றானாம்.

குரு அவனைக் கூப்பிட்டு "அப்பா, இன்றோடு உன் குருகுல வாழ்க்கை முடிந்தது. தினமும் இதே சாப்பாடுதான் இங்கே போடப்பட்டது. நீ இன்றைக்குத்தான் விளக்கெண்ணெய் வாசனையை உணர்ந்தாய். நீ கற்கும் பாடங்கள் நினைவாக இத்தனை நாள் இருந்ததால் உனக்கு அந்த வாசனை தெரியவில்லை. மனம் இப்போது புலன் இன்பத்திற்கு வந்து விட்டது, சென்று வா!" என்றாராம்!

இன்று புலன் இன்பமா? புலனோ புலன்கள்தான். வேறு இருக்கிறதாகவே இல்லை. எங்கு பார்த்தாலும் இளைஞர்களின் ஆட்டம் பாட்டம்தான். இளமை என்பது எப்படிக் 'கட்டிக் காக்க' வேண்டிய விஷயம் என்பதுபோய் 'ஜாலியாக இருப்பதுதான் இளைஞர்களின் தர்மம்' என்று போதிக்கப்படுகிறது.

இது ஒரு பக்கம். படிப்பையே குறியாகக் கொண்ட பெற்றோர்கள் ஒரு பக்கம். ஆக உண்மையான வாழ்க்கை என்ன, அடிப்படையாக எவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதெல்லாம் போயே போச்சு. கிளைகளுக்கு உரம் போடும் உற்சவம்தான் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

இந்த அமர்க்களமெல்லாம் நடந்து முடிந்து அம்பது அறுபது வயதில்தான் ஞானோதயம் பிறக்கிறது. பூஜையறையில் அஷ்டோத்திரம் சொல்லும்போது மனசு லயிக்க மாட்டேன் என்கிறது. குழந்தைகளைப் பற்றிய கவலைகள். நடுத்தர வயதில் பிள்ளைகள் படிப்பைப் பற்றிய கவலை. அறுபது வயதில் 'பிள்ளைகள் நம்மிடம் சரியாக நடந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள். நம்மைப் புறக்கணிக்கிறார்களே" என்ற வருத்தம். போதாதற்கு 'வந்தவள் ஓதிவிட்டிருப்பாள்' என்ற புலம்பல்.

குழந்தைகளின் நடத்தைச் சரியாக இருக்க ஆரம்பத்திலேயே அடிகோலிவிடலாமே! நாம் விதைப்பதைத்தான் அறுக்க வேண்டும் என ரொம்ப எளிமையாக பெரியவர்கள் சொல்லி விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். குழந்தைகளைப் படிக்க வைப்போம். சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியராக ஆக்கலாம். ஆனால் அதே சமயம் அவன் மனதாலும் 'சாஃப்ட்' ஆன இன்ஜினியராக வளருகிறானா என்று பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

நிதானம், தீவிர ஞானம், உயர் சிந்தனை, அநியாயத்திற்கு அஞ்சாமை, கருணை என எத்தனையோ நற்பண்புகளை கல்வியோடு சேர்ந்து ஊட்ட வேண்டியது நம் கடமை. குழந்தைகள் நல்லவர்களாகவும், வல்லவர்களாகவும் வளரட்டும். வேருக்கு நீர் பாய்ச்சுவோமே!

மங்கையர் மலர்



ஆகஸ்ட் 2000

'உங்கள் இதழ்' என்று சொல்லலாம். அந்த அளவிற்குச் சென்ற இதழில் அறிவித்திருந்த 'முதுமையும் ஆனந்தமே' பற்றி எழுதிக் குவித்து இருக்கிறீர்கள்! நிறைய சிறப்பான கட்டுரைகள் வந்திருக்கின்றன. எனவே **'மங்கையர் மலர் சகோதரிகள் அளிக்கும் சிறப்பிதழ்'** (முதுமையும் ஆனந்தமே – II) என அடுத்த இதழ் இடம் பெறுகிறது!! கட்டாயம் மற்ற சுவையான கதை, கட்டுரை, செய்திகள், சமையல் குறிப்புக்களும் உண்டு...!

செப்டெம்பர் 2000

நம் அனைவரும் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கும்

நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

நிறைய வடமாநில, வெளிநாட்டுச் சகோதரிகள், 'நீங்கள் முதல் இதழில்தான் அடுத்த இதழ் பற்றிச் சொல்வதால் எங்களால் உரிய நேரத்தில் பங்கு பெற முடிவதில்லை' என குறைபடுகிறார்கள். அவர்களுக்காக– அனைவருக்காகவும்தான்– இந்த 'முன்'– அறிவிப்பு! அனைவரும் சேர்ந்து கொண்டாடுவோமே!

குளிர்பானம் பருகப் பருக

எலும்பும் தேயுமே!

ஆறு வயசு குழந்தையிலிருந்து அறுபது வயசுப் பெரியவர்கள் வரை மிகவும் விரும்பிப் பருகுவது பல வகையான குளிர்பானங்களை. பொதுவாக ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் குளிர்சாதனப் பெட்டி இருந்தால் (இல்லாவிட்டாலும்) கட்டாயமாக இந்தப் பானங்கள் இடம்பெற்றிருக்கும். வெளியில் சென்று களைப்புடன் வீடு திரும்புபவர்களுக்குத் தாகம் தணிக்கும் பானம் என நினைத்துக் குடிக்கிறார்கள். அதே மாதிரி வெளியிடங்களுக்குச் செல்வோர் களைப்பைப் போக்க கடைகளில் கவர்ச்சிகரமான பாட்டில்களில் காட்சி தரும் இப்படிப்பட்ட பானங்களை அருந்தி மகிழ்கின்றனர்.

தற்கால இளைய சமுதாயத்தைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். கையில் ஸ்டைலாக ஒரு பாட்டிலை பிடித்துக் கொண்டு சுற்றுவதுதான் கௌரவம் (இவர்களைத் தூண்டி விடுவது போல் பிரபலங்களை வைத்து வரும் விளம்பரங்களும் ஏராளம்).



பொதுவாக இப்படிப்பட்ட பானங்களை அருந்துவதால் வாயுத் தொல்லைகள் வரும் என்பது அநேகருக்குத் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் இதனால் நம் உடலில் உள்ள எலும்பும் கரைந்து போகும் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

ஒருசிலர் உணவு சாப்பிட்ட பிறகு இந்த பானங்களை குடிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் இதன் பக்கவிளைவு ரொம்ப சாதாரணமல்ல. நமது உடலுக்குச் சாதாரணமாக 37 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்ப அளவு தேவை. அவ்வாறு இருந்தால்தான் உணவு செரிக்கும். ஆனால் இந்த குளிர்பானங்கள் பெரும்பாலும் 0 டிகிரி அளவுக்குக் குளிர்ந்திருக்கும்.

இதனால் உணவை செரிக்கச் செய்யும் என்சைம்கள் நீர்த்துப் போய், செரியாமை ஏற்படுகிறது. மேலும் அது உணவை புளிக்க வைத்து அழுகச் செய்கிறது. வாயுவை உற்பத்தி செய்கிறது. உணவை நச்சாக மாற்றுகிறது. இந்த நச்சு குடலால் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இது பல நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது.

மேலும் காற்றேற்றப்பட்ட இந்த பானங்களை அருந்துவதால் கரியமில வாயு வயிற்றை நிரப்புகிறது. பொதுவாக மனித உடலானது 30 வயதுக்கு மேல் எலும்புகளின் வளர்ச்சியை நிறுத்தி விடுகிறது. அதன் பின்பு நாம் உண்ணும் உணவின் அமிலத் தன்மைக்கு ஏற்ப ஆண்டுதோறும் 8 - 18% எலும்பானது கரைந்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேறுகிறது. (உணவின் அமிலத்தன்மை என்பது அதன் சுவையைப் பொறுத்தது அல்ல. அதிலுள்ள பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் ஆகியவற்றின் அளவைப் பொறுத்ததே.)

கரையக்கூடிய கால்சியம் கூட்டுப் பொருட்கள் தோல், நரம்புகள், உடல் உறுப்புகளால் எடுத்துக் கொள்ளப்படும். இது சிறுநீரகக் கல் போன்ற கோளாறுகளை உருவாக்குகிறது. இந்த மென்பானங்களில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் போன்ற எந்தச் சத்தும் கிடையாது. அவற்றில் இருப்பதெல்லாம் அதிகபட்ச சர்க்கரையும், கார்பானிக் அமிலமும், வேதிப் பொருட்களும், வண்ணங்களும்தான். அமிலத்தன்மை அதிகமுள்ள பானங்கள் நம் பற்களையும் எலும்புகளையும் கரைத்து ஊறுவிளைவிக்கச் செய்கின்றன.

சில மாதங்களுக்கு முன்பு டெல்லி பல் கலைக்கழகத்தில் யார் அதிக குளிர்பானம் அருந்துவது என்று ஒரு போட்டி நடந்தது. அதில் 8 கப் அருந்தி வெற்றி பெற்ற மாணவன் அந்த இடத்திலேயே இறந்து விட்டான். அவனது இரத்தத்தில் அதிகளவு கரியமிலவாயு கலந்திருந்தது. உடனே அங்குள்ள உணவு விடுதியில் எந்த மென் பானமும் விற்கப்படக் கூடாது என்று தடைவிதிக்கப்பட்டது.

ஒரு கப் பானத்தில் ஒரு பல்லை போட்டு வைத்தால் 10 நாட்களில் அந்தப் பல் கரைந்து விடும் என்பது அதிர்ச்சி தரக்கூடிய உண்மை.

நன்றி : **புதிய கல்வி**
தொகுப்பு: **காவ்யா**



கைக்குழந்தை இருக்கும் நண்பர் வீட்டின் வாயிலில் தொங்கும் பலகை இது:

'தற்போது நான் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். ஆகவே நீங்கள் அழைப்பு மணியை அடிக்காமல் இருந்தால் நான் அதை விரும்புவேன். அவசரம் எனில் மெலிதாக கதவைத் தட்டுங்கள்.

இப்படிக்கு,
பேபி.'

– இது குழந்தை தூங்கும் போது.

அதே பலகையின் இன்னொரு பக்கம் :

'நான் இப்போது விழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். உங்கள் வரவு என்னை குஷிப்படுத்தும்.

இப்படிக்கு
பேபி.'

– இது குழந்தை விழித்திருக்கும் போது.

கைக் குழந்தை இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த முறையைப் பின்பற்றலாமே!

– செ. பார்கவி

ஜோகினிகள் - ஆந்திர பிரதேசத்திலுள்ள தேவதாசிகள். நம் தமிழ்நாட்டில் இப்படிப்பட்டவர்கள் அநேகமாக இல்லை என்ற நிலையில் இன்னும் ஆந்திரா மற்றும் பல மாநிலங்களில் தேவதாசிகள் இருப்பதும், இக் கொடுமைகளைத் தடுக்க பலரும் முயன்றும் இதுதொடர்ந்து வருவதும்





வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம்.

ஜோகினிகளை ஒழிக்கவும், அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கவும் ஆந்திர மாநில ஆளுநர் திரு. ரங்கராஜனின் மனைவியார் திருமதி. ஹரிப்ரியா மிகுந்த பாடுபட்டு வருகிறார். அவர் நம் தமிழ்நாட்டவர் என்பதும், அறுபத்தைந்து வயதைக் கடந்தவர் என்பதும் நம்மை ஈர்க்கக்கூடிய விஷயம்.



மிகவும் 'ஆக்டிவ்' பெண்மணியான இவரை ஹைதராபாத்தில் ஆளுநர் மாளிகையில் சந்தித்தேன். அவருடைய திறமைமிக்க பல முகங்கள் என்னை பிரமிக்க வைத்தது. செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைவராகவும், பல்வேறு சமூக அமைப்புக்களின் முக்கிய பொறுப்பாளராகவும் இருந்து கொண்டு, 'சுறுசுறு'வென இயங்கி வருவது ஆச்சர்யமான விஷயம்.

மூத்த பெண்மணியான அவருடைய எளிமையான, கம்பீரமான தோற்றம் யாரையும் மதிக்க வைக்கும். புன்னகை அரும்பிய முகத்தோடு நிறைய பேசுகிறார். ஆழ்ந்த ஆன்மீகவாதி. சமீபத்தில் 'வாராஹி' பற்றிய ஆராய்ச்சியில் இருக்கிறார். 'சக்தி' எனும் பெரும் ஆன்மிகக் கருத்தரங்கை வரும் மாதங்களில் கூட்டி, இந்தியாவின் பல பெரும் ஆன்மீகச் சான்றோர்களை இணைத்து நடத்தப் போகிறாராம். அதற்காக போன் கால்கள் வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

"உங்களுக்கு என்ன வயது...?" என்று மெதுவாகக் கேட்டேன்.

"அம்மா, நீ

'கலகல'வென சிரித்த அவர், "அறுபத்தஞ்சு..." என்றார்!

"ஆளுநர் மனைவியான நீங்கள் 'தேமே'ன்னு இவ்வளவு பெரிய மாளிகையில் ஓய்வெடுக்கலாமே! எதற்கு இந்த ஓயாத ஓட்டம் என நான் கேட்க மாட்டேன். உங்களின் இந்தப் பல பணிகள் ரொம்ப சுவாரஸ்யமாகத்தான் இருக்கிறது. எப்படி இது சாத்தியம்" என்று கேட்டேன்.

"நான் இதையெல்லாம் சாதிக்கிறேன் என்ற பெருமை வந்தாலே எல்லாமே தடைபட்டு விடும். சிறு வயதில் இருந்தே பெற்றோர் எங்களை அப்படி வளர்த்தார்கள். காலையில் குளித்து விட்டு, தாயார் சந்நிதியில் 'அம்மா நீ எல்லாம் பார்த்துக்கோ' என்று சொல்ல வேண்டும். அதே போல ராத்திரி படுத்துக் கொள்வதற்கு முன்பும். இது ஏதோ மந்திரம் போல அல்ல. சரணாகதி அடைந்து விட்டால் நம்மை இறைவன் எப்படியெல்லாம் காப்பாற்றுவான் என நிறைய என் பெற்றோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். எனவே நாங்கள் அப்படி ஓர் அன்புமயமான சூழ்நிலையில் வளர்ந்தோம்.

பிறகு இவரோடு திருமணம். பல மாநிலங்களுக்கும் சென்றேன். இவர் ரிசர்வ் பாங்க் கவர்னர் ஆக ஆனார். என் பெண்ணும், பிள்ளையும் நன்கு படித்து உயர்நிலையை அடைந்தார்கள். அவர்களுக்கும் நல்ல எண்ணங்களையும், எளிமையான வாழ்வையுமே போதித்தோம். இருவருமே நல்லபடியாக இருக்கிறார்கள்.

இவர் உயர் பதவிகளில் இருந்த போது நான் பொழுதை

வீணே கழிக்க விரும்பாமல் மேற்படிப்பு படித்தேன். கல்லூரியில் இளைஞர்களுக்கு நடுவே நானும் படித்த போது உற்சாகமாகத்தான் இருந்தது. பிறகு ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளும் போது என் வயதுக்கேற்றபடி கோயில்களைப் பற்றி ஆராய்ந்த போதுதான் 'வாராஹி' பற்றி அறிந்தேன். அவள் என்னை மிகவும் ஈர்த்தாள். அவளுடைய வழிபாடு வட இந்தியாவில் பல மாநிலங்களில் மிகப் பிரசித்தம். தமிழ்நாட்டில் இதனைக் கொஞ்சம் ரஹஸ்யமாக வைத்திருக்கிறார்கள் என்று கூடச் சொல்லலாம்.



✱ யாதகிரி லக்ஷ்மிநரசிம்மர் - உற்சவர்

ார்த்துக்கோ!”

இப்போது வாராஹி பக்தையாகவே ஆகி விட்டேன் என்று கூடச் சொல்லலாம். அவள் எனக்குத் தெளிவையும், ஞானத்தையும் வழங்குகிறாள். நிறைய பூஜைகளில் இப்போது ஈடுபட ஆரம்பித்து விட்டேன்.

ஆந்திராவிற்கு ஆளுநரின் மனைவியாக வந்த போது பல மகளிர் அமைப்புகள் என்னைத் தொடர்பு கொண்டார்கள். சமூகச் சேவை என்னை ஈர்த்துக் கொண்டது. நாளைக்குக் கூட நானூறு ஜோகினிகளின் குழந்தைகளுக்கு மறுவாழ்வுத் திட்டங்களுக்கான விழாவில் கலந்து கொள்கிறேன். அவர்களுக்கான கல்வி மற்ற வசதிகளை செய்து வருகிறோம்....''

''தேவதாசிகள் முறையை நாடு பூரா தடைசெய்திருக்கும் போது இங்கு ஏன் தடைப்படுத்தவில்லை...''

''நானூறு குழந்தைகள் இங்கு இருக்கிறார்கள் என்றாலே இப்போதும் இவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றுதானே அர்த்தம்? ஆந்திராவில் பல ஜமீந்தார்கள் ஆங்கிலேயர் உயர் அதிகாரிகளின் காமத்திற்குத் தங்கள் ஊர் பாமரப் பெண்களைத் தெய்வத்தின் பெயரைச் சொல்லி பலிகொடுத்தார்கள். அது அப்படியே வருகிறது. இன்னும் 'ஜோகினி திருமணம்' நடக்கிறது. அதற்குப் பிறகு அவள் ஊராருக்குச் சொந்தம். பல குடும்பங்களில் தங்கள் பெண்களை தெய்வத்துக்கு விடுவதாக 'இப்படி' நேர்ந்து கொள்வதும் உண்டு...''

என்று மனம் நொந்து சொல்கிறார். தனிப்பட்ட முறையில் பல பெண்களுக்கும் உதவும் இவர், எந்தப் பெண்களின் அமைப்பு வந்து கேட்டாலும் பரிவுடன் அவர்களின் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறார். முதியவர்களைப் பற்றிப் பேச்சு திரும்பியது.

''பல குடும்பங்களில் பொறுமையின்மை என்பதுதான் அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கிறதைப் பார்க்க முடிகிறது. என்னைப் போன்ற வயதில் இருப்பவர்கள் இளவயதில் மாமியாருக்குப் பயந்து அட்ஜஸ்ட் செய்தார்கள். தற்போது மருமகளுக்கு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு வாழ்கிறார்கள். ஆக காலம் முழுவதும் இரண்டுங்கெட்டான் நிலையிலேயே போய் விட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இன்றைக்கு வேகமான சமூகம். எனவே இளைஞர்களும் ஓட வேண்டியதாகத்தான், நாமும் இவற்றை அனுசரித்து வாழத்தான் வேண்டும். முக்கியமாக 'அம்மா, நீ பார்த்துக்கோ' என்கிற சரணாகதி தத்துவம் நன்கு கை கொடுக்கும். பிரச்னை என்று வரும்போது இதைக் கோபமாகக் கூறுவது கூடாது. எப்போதும் அன்பும், பரிவையும் மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு, நமக்கு எது வந்தாலும் அதற்கு இறைவனே பொறுப்பு என்ற மனநிலையோடு தாயாரிடம் "அம்மா, நீ பார்த்துக்கோ!" என்று சொல்ல வேண்டும். பெரியவர்கள் இதை முயன்று பாருங்கள். நிச்சயம் மனத்தில் உள்ள வருத்தம், கோபம் எல்லாம் மறைந்து ஆனந்தம் நிலைபெறும்'' என்கிறார் ஹரிப்ரியா.

இவரே ஆனந்தமாக வாழும் முதியவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம்தானே! 'ஆளுநரின் மனைவி, அவருக்கென்ன' என



நினைக்கத் தோன்றலாம். ஆனால் மேலே செல்லச் செல்லத்தான் அதற்குத் தகுந்த பொறுப்புக்களும் கடின உழைப்பும் தேவையாகிறது. அத்தனையிலும் இன்முகத்தோடு சிறந்த குடும்பத் தலைவியாகவும், ஆன்மீகவாதியாகவும், சமூகச் சேவையாகவும் தன் நேரத்தைப் பயனுள்ள முறையில் கழிக்கிறார். இவர் சொன்ன விசேஷமான கோயில்களான ஸ்கந்தகிரி, யாதகிரி குட்டா, உஜ்ஜயினி காளி கோயிலுக்குப் போய் வந்தோம்.

ஆந்திர தலைநகரில் ஸ்கந்தகிரி தமிழர்களின் சாதனை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். காஞ்சிப் பரமமாச்சார்யாளின் விருப்பப்படி அமைந்த மிகச் சிறப்பான வழிபாட்டுத் தலமாக இருக்கிறது. கோயிலில் பூஜிப்பவர்களும் ஆத்மார்த்தமான ஈடுபாட்டோடு செய்து வருகிறார்கள். முருகன், அவர்களின் தெய்வீகத் தொண்டில் ஜாஜ்வல்யமாக ஜொலித்துக் கொண்டு இருக்கின்றான். நாங்கள் போன போது மிகுந்த அன்போடு ஒவ்வொரு சந்நிதிக்கும் அழைத்துச் சென்று விவரங்கள் சொல்லி தரிசனம் செய்து வைத்தார் பிரதம குருக்கள்.

உஜ்ஜயினி காளி கோயில் ஆங்கிலேயர் காலத்தில் நிறுவப்பட்டது. "நம்மூர் மாரியம்மன் போல ஆடி வெள்ளிக் கிழமைகளில் இந்தப் பக்கம் வரவே முடியாது. அவ்வளவு கூட்டம். இங்கேயே பொங்கல் வைத்து வழிபடுவார்கள். நிறைய பேருக்குக் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்குகிறாள். ரொம்ப சக்திவாய்ந்த அம்மன்" என்றார், என்னுடன் வந்து கோயில்களின் அதிகாரிகளைச் சந்தித்து விவரங்களைச் சேகரித்துக் கொடுப்பதில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டிய ஆடிட்டர் என்.சி. ஸ்ரீதர்.

யாதகிரிகுட்டா சுயம்பு நரசிம்மர் மிகவும் பிரசித்தம். ஹைதராபாதிலிருந்து ஒரு மணி நேரப் பயணத்தில் இந்த மலை வருகிறது. ஏராளமான கூட்டம். யாதரிஷி இங்கு நரசிம்மரைக் காண வேண்டி நீண்ட காலம் தவம் செய்தாராம். அவருக்கு ஐந்து விதமாக நரசிம்மர் தரிசனம் தந்தாராம். பொதுவாகவே ஆந்திராவில் நரசிம்ம வழிபாடு அதிகம். அதுவும் இங்கு சுயம்பு என்பதால் மிகுந்த தெய்வீக சக்தியுடன் இந்த இடமே மிளிருகிறது.

ஒரு பாறைக் குன்றின் இடையிலே யோக நரசிம்மரையும், ஜ்வாலா நரசிம்மரையும், லக்ஷ்மி நரசிம்மரையும் தரிசிக்கச் செய்கிறார்கள். நீண்ட 'க்யூ' என்பதால் 'ஜரகண்டி, ஜரகண்டி'தான். அந்தக் கூட்டத்திலும் நமக்கு அன்போடு விளக்கினார் அங்கிருந்த பட்டாச்சார்யார்.

அதே போல மாருதியும், சுயம்பு வடிவில் காட்சி தருகிறார். இவருக்குப் பின்னாலே உக்ரநரசிம்மர் காட்சி தருகிறார். ஆனால் அவரை அனைவரும் பார்க்க முடியாதாம். மிகுந்த ஆசார அனுஷ்டானங்களைப் பின்பற்றுகிறார்கள். மிகுந்த ஆத்மார்த்தமான, அணுவளவும் பிறழாத தெய்வீகச் சேவையில் இவர்கள் ஈடுபட்டவர்களாக விளங்குவதை இவர்களின் 'தேஜஸ்'ஸில் இருந்தே தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இந்த மலையே நரசிம்ம வடிவம்தான். ஆக 'பஞ்ச நரசிம்ம தரிசனம்' இங்கு கிட்டும் என்றார்கள்.

புகழ்பெற்ற ஹைதராபாத் ஏரியின் கரையிலுள்ள மாரியம்மனும் சுயம்பு அம்மன்தான். இவளும் மகாவரப்ரசாதி என்றார் ஹரிப்ரியா.

எங்கு தெய்வங்கள் இல்லை! மனிதனின் வருத்தங்களையும், அவலங்களையும் போக்க ஆங்காங்கே சாந்நித்யத்துடன் இறங்கி பேதையருக்கு அருளவே பல்வேறு வடிவங்களில் விளங்குகிறார்கள். நாம்தான் மனதை அல்ப விஷயங்களிலே அலைந்து திரிய விடாமல், இவற்றையெல்லாம் கண்டு தரிசித்து ஆனந்தப் பட வேண்டும்.

மனம் - அது எத்தனை உலக விவகாரங்களில் சிக்க வைக்க முடியுமோ அத்தனைக்கும் முயற்சி செய்யும். 'அம்மா நீ பார்த்துக்கோ!' என வெளியே வாருங்கள். அங்கே ஆனந்த தரிசனம் காணலாம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



தேங்காயைத் துருவும் போது ஓடு நெருங்கும் வரை துருவிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. ஏனெனில் தேங்காய் ஓட்டுத் தூள்கள் ஜீரணமாவதில்லை. குடல்களில் புண்களை உண்டாக்கி விடும்.

— பிரபாலிங்கேஷ்





Franch OIL NH*

வாடிக்கையாளரின்

அனுபவம் புதுமை!

SRI MUTHU XEROX
Communication Centre

1,டாக்டர் பெசண்ட் ரோடு,
கும்பகோணம்-612001
Fax:423344, Ph:431315

கடிதம் - 3

Franch Oil NH நிறுவனத்தாருக்கு, வணக்கம் !

நான் சுமார் 9 வருடங்களாக இந்த கம்யூனிகேசன் சென்டரை நடத்தி வருகின்றேன். நாள் முழுவதும் நின்று கொண்டு வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதால் கை,கால், மூட்டுவலி ஏற்பட்டு பல நாட்கள் இரவில் தூக்கமில்லாமல், கண் எரிச்சல் உண்டாகி கண்களை சுற்றி கருவளையம் இருந்தது. மருந்துகள் பல சாப்பிட்டாலும் பக்கவிளைவுகளை தான் ஏற்படுத்தியதே தவிர குணமாகவில்லை.

பின் **Franch Oil** NH விளம்பரத்தை பார்த்து இரவில் மட்டும் தடவி வர ஆரம்பித்ததில் இப்போது முற்றிலும் குணமாகி நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் நிம்மதியாக இருக்கிறேன்.



எனது மூட்டுவலி குணமாக்கிய **Franch Oil** NH தயாரிப்பாளர்களுக்கு மிக மிக நன்றி.

தங்கள் அன்புள்ள

M. சிங்காரவேலு.
(M. சிங்காரவேலு)

உங்களது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு உங்களது புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்கள். பிரசுரிக்கப்படும்.



Marketed by : **FRANCH HERBS TECHNOLOGIES LIMITED**
255/Z, Kilpauk Garden Road, Chennai - 600 010. Ph: 6452878. Fax: 6444370

பாதத்திற்கு ஏற்ற பாதணி வாங்குங்கள்

சமீபத்தில் வெளியான மருத்துவ சஞ்சிகையில் வெளியிட்ட செருப்பு வாங்குவது பற்றிய தகவல்கள் -

செருப்பு வாங்குவதற்கு மதிய நேரமே சிறந்தது. கால்கள் மதிய நேரத்தில் உப்பியிருக்கும். காலை அளவெடுத்த பின் செருப்பு வாங்குவது நல்லது. உடல் எடைக்கு ஏற்ப கால்களும் விரிவடையும். நிற்கும் போது அளவு எடுங்கள்.

சில பெண்கள் தங்கள் கால்களை விட சிறிய அளவு காலணிகள் அணிவதால் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன.

முன் பக்கமும், பின் பக்கமும் பாதணியில் அரை இன்ச் முதல் முக்கால் இன்ச் வரை இடம் இருத்தல் நல்லது.

நல்ல உறுதியான தோலில் உள்ள காலணிகள் நல்லது.

காலின் எல்லா பாகங்களும் செருப்புடன் வசதியாக பொருந்தியிருக்க வேண்டும். நடக்கும் போது வழுக்காமல் இருக்க வேண்டும். அதிக குதிகால் உயரமில்லாத காலணிகள் கூட சரியாகப் பொருந்தாவிடில் பிரச்னைகளை உண்டாக்கும்.

மிக நீண்ட நாட்களுக்குச் சிறிய காலணியை பயன்படுத்தினால், தீராத தொந்தரவுகளுக்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

குழந்தைகளுக்கு ஷூக்கள் வாங்கும் போது மிக கவனம் தேவை. கால்களை முழுவதும் மூடியவை, பாதி மூடியவை என கடைகளில் விதம்விதமான ஷூக்கள் உள்ளன. குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறிய ஷூ வாங்கினால் கால் வலியும், கால் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படவும் நேரிடலாம். பெரிதானால், நடக்கும் போது கீழே விழ வாய்ப்புகள் அதிகம்.

குழந்தைகளுக்கு அகலமான காலணிகள் நல்லது. சிறிதாக வாங்குவது அவர்களின் குதிகாலை அழுத்தி, எலும்பு வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

அதே போல் முன்பக்க காலில் அழுத்தமில்லாமல் இருந்தால்தான், முன் கால்கள் நேராகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வளரும்.

நல்ல நடுவில் ஆழமான காலணிகள் பெரிய கால்களுக்கு ஏற்றது.

மிகக் கெட்டியான தோல்கள் கால்களில் உராய்வதால் எரிச்சலும், வசதி குறைவும் ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்கான காலணியின் தோல்கள் மிருதுவாகவும், வளையும் தன்மை உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். நடைக்கு ஏற்ப வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடையதாக இருப்பது அவசியம்.



குழந்தைகளுக்குக் காலணிகள் சரியாக பொருந்துகிறதா என இரண்டு அல்லது மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை கவனிக்க வேண்டும்.

ஷூக்களின் லேஸ் சரியாகக் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஷாக்ஸ் நல்ல இயற்கையான பைபரினால் இருந்தால் நலம். காலின் வியர்வையை உறிஞ்சி பாதத்தை குளிர்ச்சியாகவும், ஈரப்பதமின்றியும் இருக்க உதவும். சிந்தடிக் சாக்ஸ் தவிர்ப்பது நலம். ஷூக்கள் மட்டுமல்ல, சாக்ஸும் காலிற்கு ஏற்ப, காலின் வளர்ச்சியை தடைசெய்யாமல் இருப்பது நல்லது.

— எஸ். விமலா

பை நிறைய காய்கறிகளோடு அண்ணா உள்ளே வந்து சமையலறை வாசலில் பையை வைத்தான்.

"வாசற் கதவை இழுத்துத் தாழ்ப்பாள் போட்டுட்டு இப்படி உள்ளே வா."

நான் திகைப்போடு பார்த்தேன் அம்மாவை.

'இப்போ என்ன பண்ணப் போகிறாள் அம்மா?'

சமையலறையில் துரித கதியில் காரியம் ஆகிக் கொண்டிருந்தது. பெரிய குக்கரில் அரிசியையும் பருப்பையும் களைந்து வைத்து அடுப்பில் ஏற்றினாள்.

"ம்... ஆகட்டும்! 'மசமச'ன்னு நிக்காம 'சட்'னு இந்த வெண்டைக்காயை கறிக்கு நறுக்கி வை!"

பேசிக் கொண்டே தேங்காயை எடுத்து அம்மியின் பக்கவாட்டில் 'பளீரென' ஒரே அடி அடித்து உடைத்து, தேங்காய்த் துருவியில் துருவத் தொடங்கினாள்.

நான் வெண்டைக்காயை நறுக்கி முடிப்பதற்குள் அம்மா குழம்புக்கு வறுத்து அரைத்து வைத்து விட்டாள். சமையலின் வாசம் வீடு முழுவதும் பரவத் தொடங்க, தம்பி ஒருமுறை உள்ளே எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போனான்.

உணவே பிரம்மம்

"ரெண்டு நாளா ஒண்ணும் சாப்பிடாம எல்லா மூஞ்சியும் எப்படி வாடி வதங்கிக் கிடக்கு? சீக்கிரம்! யாராவது துக்கம் கேக்க வர்றதுக்குள்ள சமையலை முடிச்சிட்டு அந்தண்டை போயிடணும்" அம்மா பரபரப்பாக வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள்.

ரெண்டு நாட்களுக்கு முன் அந்த வீட்டு மாப்பிள்ளை மாரடைப்பில் அகாலமாகப் போய் விட்டார். வீடே துக்கத்தில் மூழ்கிக் கிடந்தது. அம்மாவும் மூலையோடு மூலையாகச் சுருண்டு கிடந்தவள் தான்.

இன்றைக்கு அதிகாலையிலேயே வழக்கப்படி சுறுசுறுப்பாக எழுந்து குளித்து சமையல் வேலையை ஆரம்பித்து விட்டாள்.

மாப்பிள்ளை



வெளியூரில் வேலையாக இருந்ததால் அக்கா தன் ஒரே மகனுடன் பிறந்த வீட்டிலேயேதான் இருந்தாள். திடீரென்று அல்பாயுசில் போய் விட்டவரை நினைத்து நினைத்து துக்கம் தாள முடியாமல் ஆளுக்கொரு மூலையில் சமைந்து போய் உட்கார்ந்திருந்தனர் குடும்பத்தினர்.

வேளை வேளையாய் உறவு மனிதர்கள் ஹோட்டலிலிருந்து வாங்கிக் கொண்டு வந்த உணவு வகைகள் சிந்துவாரின்றி காய்ந்து போய் பொட்டலத்தோடு சுருண்டு கிடந்தன. காப்பியோடும் டீயோடும் வந்த ப்ளாஸ்க்குகள் அவைகளுக்குத் துணையாகப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்தன.

அம்மா பார்த்துப் பார்த்துப் பரிமாற, எல்லோரும் அவரவர் இலை மீதே கண்ணாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தோம். சாப்பிட்டு முடிந்து ஆசுவாசமாக சாய்ந்து கொண்ட

ரேவதி பாலு

போது, இத்தனை நேரம் அடிவயிற்றில் குமைந்து கனன்று கொண்டிருந்த துக்க நெருப்பை, வயிற்றில் இறங்கிய உணவு அணைத்துக் குளிர்வித்து சமனப்படுத்த முயன்று கொண்டிருந்ததைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

பத்தாம் நாள் காரியத்துக்கு வந்த அம்மாவின் சித்தி சொன்னாள்.

"நாலே நாள் ஜுரத்தில் எங்கக்கா போன போது உங்கம்மா பத்து மாதக் குழந்தை. அம்மா மூஞ்சியே தெரியாம வளர்ந்தவ அவ. எங்கம்மாதான் இவளையும் இவளுக்கு முன் பிறந்த மூணு பிள்ளைகளையும் எங்களோடேயே சேர்த்து வளர்த்தா. எங்கம்மாவுக்கு ஏற்கெனவே பெரிய சம்சாரம். சூரியோதயத்துக்கு முன்னால விறகடுப்பை மூட்டினா, ராத்திரி சந்திரன் உச்சிக்கு ஏர்ற வரையில் சளைக்காம காரியம். இப்போ தாயில்லாத நாலு குழந்தைகள் வேற இவளோட சம்ரக்ஷணையில். இதுல தன் பொண் போன துக்கத்தை நினைச்சு அழக்கூட எங்கம்மாவுக்கு நேரமிருக்காதாம். பாதி ராத்திரியில எழுந்து உட்கார்ந்து பொண்ணை நெனைச்சுக் குலுங்கிக் குலுங்கி சப்தமில்லாம அழுவாளாம். அப்புறம் பொழுது விடிஞ்சதும் தன்னைப் போல வேலையைப் பார்க்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும். உங்கம்மாவும் அவ

பாட்டியைப் போலத்தான், பாரேன்! மாப்பிள்ளை போனதில் அவளுக்கில்லாத துக்கமா? எப்படி அடக்கிண்டு அடுத்த காரியத்தைப் பார்க்க ஆரம்பிச்சுட்டா?"

கூடத்திலேயே காஸ் அடுப்பையும் சிலிண்டரையும் கொண்டு வைத்துக் கொண்டு, ரெண்டு அடுப்பிலும் தோசைக் கல்லைப் போட்டு அம்மா மாறி மாறி வார்த்துப் போட வரிசையாக உட்கார்ந்திருந்த எங்களுக்குப் பரிமாறியவாறே அம்மாவின் சித்தி பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

நான் பிரமிப்போடு அம்மாவையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். மற்றவர்கள் வயிறு காயுமே என்றிரங்கி, தன் துக்கத்தைக் கூடப் பொருட்படுத்தாத பெருங் கருணையை என்னவென்று சொல்வது? இதுதான் தாய்மையோட முக்கிய அம்சமா?

பெற்ற குழந்தைகளுக்குத் தான் என்றில்லை, வீடு தேடி யார் வந்தாலும் பரிவாக உபசரித்து, பசியையும் தாகத்தையும் தணிப்பதில் அம்மாவுக்கு நிகர் அம்மாவேதான்.

அவசரமாகப் போக வேண்டும் என்று வந்தவர் சொன்னால், "நல்ல வெயில்லே வந்திருக்கீங்க. ஒரு தம்ளர் மோராவது குடிச்சிட்டுப் போங்க" என்பாள்.

சாப்பாட்டு வேளைக்கு யார் வந்தாலும், "பசியில முகமே வாடியிருக்கு! மொதல்ல சாப்டுட்டு அப்புறம் பேசலாம்" என்பாள்.

அண்ணாவிற்குக் கோபம் ஜாஸ்தி. கோபத்தில் சில சமயம் சாப்பிடும் தட்டை எட்டி உதைத்து விடுவான். அந்தச் சமயங்களில் மட்டும் அம்மா பதறிப் போய் விடுவாள்.

"சாதம் ஸ்வாமி மாதிரிடா! சாப்பாட்டு மேல கோவிச்சுக்கப்படாது" என்று சொல்லி அவன் என்ன வேண்டும் என்று கேட்கிறானோ அதைக் கொடுத்து அவன் பசியை ஆற்றும் வரை தவித்துப் போய் விடுவாள்.

அவன் கோபத்தினால் சலிப்புற்ற நாங்கள், "விடேம்மா! கோவிச்சுக்கிட்டுப் போனால் போறான்! பசிச்சா தன்னால வந்து சாப்பிடறான்" என்று சொன்னால் கேட்க மாட்டாள்.

"ஏதாவது சாப்பிட்டா மொதல்ல இந்தக் கோபமே காணாமப் போயிடும். வயித்தில ஒண்ணும் இல்லாததாலத்தான் கோபமே வருது" என்பாள்.

அப்போது அம்மா மேல் கோபமும் சலிப்பும் ஏற்பட்டாலும், இப்போது நிறைய வருடங்கள் கழித்து அதையெல்லாம் யோசித்துப் பார்க்கும் போது அம்மாவின் பேச்சிலிருந்த உண்மை புரிகிறது.

வருடங்கள் உருண்டு விட்டன. நான் இப்போது கல்யாணமாகி மதுரையில் கணவர், குழந்தை, மாமியாரோடு.

அன்று மாமனார் திவசம். பித்ருஸ்வரூபமாக வந்தவருக்கு சிரத்தையோடு உணவளித்துப் பிறகு பிண்டஸ்வரூபமாக பித்ருக்களைத் திருப்பியனுப்புவதைப் பற்றியெல்லாம் விவரமாக எடுத்துச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த புரோகிதர் அன்னதானத்தின் சிறப்பைப் பற்றியும் சொன்னார்.

"ஒவ்வொரு யுகத்துக்கு ஒவ்வொரு தானம் விசேஷமாகச் சொல்லப்பட்டாலும், அன்ன தானம்தான் தானத்தில் சிறந்தது. தைத்ரீய உபநிஷத்தில் சொல்லியிருக்கிறது, 'உணவே பிரம்மம்!' உணவிலிருந்தே எல்லா உயிர்களும் பிறக்கின்றன. பிறந்த பின்னும் உணவாலேயே உயிர் வாழ்கின்றன. அதன் பின்னும் உணவின் உள்ளேதான் மீண்டும் உட்செல்கின்றன. பசியாயிருக்கும் நேரத்தில் நாம் மட்டுமல்ல, சகல ஜீவராசிகளுமே குழப்பமடைகின்றன. பசியாயுள்ளவர்க்கு உணவளித்தலே மிகச் சிறந்த கொடை!"

உணவே பிரம்மம்!

உடனே எனக்கு அம்மாதான் நினைவுக்கு வந்தாள். அவள்தான் எப்படி வெகு இயல்பாக உணவை ஸ்வாமியாக பாவிக்கிறாள்? நினைத்த போதே உடல் சிலிர்த்தது.

அதன் பிறகு ஏதாவது விசேஷத்தைச் சாக்கிட்டுப் பிறந்த வீட்டுக்கு வந்து அம்மாவைப் பார்க்கும்போதெல்லாம், மனத்தில் அம்மா காசியிலிருந்து வாங்கி வந்த கையில் அன்னக் கரண்டியுடன் இருக்கும் அன்னபூரணிதான் நினைவுக்கு வருவாள்.

வீட்டிற்கு வந்தவர்கள் முகம் பார்த்துப் பரிந்து பசியாற்றிய அம்மா இன்று மறைந்து விட்டாள்.

அம்மாவின் மேல் மிகுந்த அன்பும் மரியாதையும் கொண்ட அண்ணாவின் மாமியார் சமைத்துக் கொண்டு வந்து எங்களையெல்லாம் உட்கார வைத்துப் பரிமாறிக் கொண்டிருந்தாள்.

"இன்னிக்கு மாமிக்குப் பிடிச்ச சமையலா பண்ணிட்டு வந்தேன்."

எங்களுக்குப் பிடித்ததைப் பண்ணிப் போட்ட அம்மாவின் இறந்த தினத்தன்று, அம்மாவுக்குப் பிடித்ததைப் பண்ணிப் போட்டதையும் நாங்கள் மௌனமாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்த உணவின் ஈரம் வயிற்றில் இறங்கி, துக்க நெருப்பை அணைத்து நாளாவட்டத்தில் எங்களைத் தேற்றி...

• உணவே பிரம்மம்!

போளி ஏ–ஒன் என்று மூக்கில் விரலை வைத்தார்கள். பூரணம் அரைக்கும் போது பத்து முந்திரிப் பருப்புகளைச் சேர்த்து அரைத்ததுதான் ரகசியம்.

– ஆர். பார்வதி





ஃபேர்னஸ் க்ரீம்களில் உள்ள கெமிக்கல்களின் கோரத் தன்மையை அறிவீர்களா?

உங்களுக்கு தெரியாமல் இருக்கலாம். நிறைய கெமிக்கல் பேர்னஸ் க்ரீம்களில் ஹைட்ரோக்வினோன், ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு மற்றும் அமோனியா ஆகியவை அடங்கியுள்ளன.

கடுமையான ஒயிட்டனிங் ஏஜெண்ட்ஸ் உள்ளதால் உங்களுக்கு தற்காலிக சிகப்பழகு மட்டுமே தரும். அதோடு, உங்கள் மேனியின் இயற்கையான ஈரப்பதத்தை காணாமல் போகச் செய்து விடும். எனவே, மேனி பொலிவிழந்து, ஜீவனிழந்து காணப்படும்.

தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால், சருமத்தில் வடிப்புகள் ஏற்பட்டு விடும். சீக்கிரமே வயதாகி விட்டது போல, தோற்றத்தில் சில சுருக்கங்களும் தென்படும். அதுவும், நீங்கள் உணரும் முன்பே தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

ஆகையால், நிறைய கெமிக்கல் பேர்னஸ் க்ரீம்களில், பேக்குகள் மீது உட்பொருட்களைப் பற்றிய விவரங்கள் இல்லாதிருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூவின் அற்புதம்.

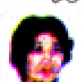
இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் க்ரீமில் இப்பொழுது விலைமதிப்பற்ற ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூ அடங்கியுள்ளது.

இது உலகிலேயே பரிசுத்தமான, மிக அரிதான ஒன்றாகும். அதோடு, சிகப்பழகை அதிகரிக்கும் அற்புதமான நற்குணங்களுக்காக சிறந்த பாராட்டையும் பெற்றுள்ளது.

மேலும் 11 வேறு அரிய மூலிகைகளுடன் இணைந்து, மேனியில் உள்ளுக்குள்ளேயே ஆழ்ந்து செயல்பட்டு நீடித்து நிலைத்திருக்கும் கூடுதல் சிகப்பழகை தருகிறது.

பால், வெள்ளரி மற்றும் தேங்காய்ச் சத்துக்கள் உங்கள் மேனிக்கு ஈரப்பதம் அளிக்கிறது. சந்தனம் இதமளித்து மேனியை மாசற்றதாக்குகிறது. அதிமதுரம் மேனிக்கு புதுப்பொலிவு தருகிறது. அலோ வெரா, மேனியை கறுப்பாக்கும் சூரிய கதிர்களிடமிருந்து பாதுகாக்கிறது.

எனவே, பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் உங்களுக்கு நீடித்து நிலைத்திருக்கும் சிகப்பழகு கிடைக்கிறது.



"கெமிக்கல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம்ஸ் உங்கள் மேனிக்கு கெடுதல் ஏற்படுத்துகின்றன. எனவேதான், நேச்சுரலி ஃபேர் போன்ற ஹெர்பல் க்ரீமை மட்டுமே நான் சிபாரிசு செய்கிறேன்."

Dr. ஹைரோ இனாமுரா, இயக்குனர், சிச்சி சொஸைட்டி ஃபர் ஆயுர்வேதா, ஒஸாகா, ஜப்பான்.

இயற்கையான சிகப்பழகு வெறும் 4 வாரங்களில்





இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர்

ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம்



கடுமையான கெமிக்கல்ஸ் இல்லை. 100% ஹெர்பல்.

ஒவ்வொரு 50 மி.லி. பேக்குடனும் ரூ 19/- மதிப்புள்ள இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஃபேர்னஸ் டால்க் இலவசம். ஒவ்வொரு 15 மி.லி. மற்றும் 25 மி.லி. பேக்கிலும் 50% அதிகம்.

சலுகை சரக்கு உள்ள வரையே. இச்சலுகை இல்லாத சரக்கும் கிடைக்கும்.

ENTERPRISE NEXUS 3490TM

தொலை பேசி எண்: 04144-38610 ஃபாக்ஸ்: 04144-38987



அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

2000-2001 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு - முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)
   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்/மக்கள் தொகையியல்*
   எம்.காம். கூட்டுறவு மேலாண்மை*/வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*
2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)
   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*/மற்றும்
   பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்.*/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)/பி.பி.ஏ./பி.எம்.எம்.(சந்தையியல் மேலாண்மை)*.
3. பட்டயப் படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2000 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.80/க்கான வங்கி வரைவோலை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து தனி அதிகாரி, திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ.) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. **10.05.2000க்கு** பிறகு எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.60/- ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்கள், மற்றும் தொடர்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி **18.05.2000** முதல் விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட் கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் **07.07.2000** வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: **12.07.2000.**

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் **18.05.2000** முதல் அனுமதிக்கப்படும். 1997-98, 1998-99, 1999-2000-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு **நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை** வரும் ஐந்தாண்டு காலத்திற்கு அளித்திருக்கின்றது

டாக்டர். எல்.பி. வெங்கட்ராங்கன்
இயக்குநர்

டாக்டர். எம். இரத்தினசபாபதி
பதிவாளர்

இடம்: அண்ணாமலைநகர்

நாள்: 10.05.2000

படிப்பு மையங்கள்: 1. கல்கத்தா: 19, சர்தார் சங்கர் ரோடு, கல்கத்தா - 700 029 (☎ 4667215), 2. கோயம்புத்தூர்: 72, சரோஜினி தெரு, ராம்நகர், கோயம்புத்தூர் - 641 009 (☎ 234406), 3. காரைக்குடி: 2, தெற்குஐந்தாவது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (☎ 26417), 4. சென்னை: i) 19, ருக்குமணி லெக்ஷ்மிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☎ 8555010); ii) 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053; iii) 138, ஜி.எஸ்.டி ரோடு, (வெற்றி தியேட்டர் எதிரில்) குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044, 5. மதுரை: 160 & 161, வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001 (☎ 628327), 6.நாகர்கோவில்: 316-ஏ, கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (☎ 30561), 7. புது தில்லி: 51.A, இன்ஸ்டிடியூஷனல் ஏரியா, துக்ளகாபாத் (பத்ரா ஆஸ்பத்ரி அருகில்) புதுதில்லி - 110062 (☎ 6087638), 8.சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் தியேட்டர் அருகில்) சேலம் - 636 001 (☎ 419660), 9. திருநெல்வேலி: 1-சி, ரோச் பில்டிங், இரண்டாவது மாடி (பாளை பஸ்ஸ்டாண்ட் அருகில்) ஹை கிரவுண்ட் ரோடு, பாளையங்கோட்டை - 627 002 (☎ 572923), 10. திருச்சி: 32-பி, 7வது குறுக்கு சாலை, தில்லைநகர், திருச்சி- 620 018, (☎ 760950), 11. வேலூர்: 4, தியாகராஜபுரம்,(லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 623 001 (☎ 227647). (# இக்குறியிட்டவை தொடர்பு மையம்)

தூக்கி நிறுத்திய துணை

வாழ வைத்த பாட்டி!

கடவுளுக்கு என் மீது அதிக அன்போ அல்லது வெறுப்போ என்று தெரியவில்லை. நான் பிறக்கும் பொழுதே ராசியில்லாதவள் என்ற பட்டத்துடன்தான் பிறந்தேன். மூத்த குழந்தை ஆண் குழந்தையாக பிறக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில் நான் பெண்ணாகப் பிறந்தது அவர்களுக்கு சலிப்பு. அதுவும் திருவோணம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தது மிகவும் வெறுப்பை ஏற்படுத்தியது.

நான் பிறந்தபிறகு வீட்டில் நடந்த அசம்பாவிதம், கெட்ட செய்திகள் எல்லாவற்றிற்கும் நான் காரணகர்த்தாவானேன். அதை மேலும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் எனது ஐந்தாவது வயதில் எனக்குக் காய்ச்சல் வந்தது. அது என் தலைவிதியையே மாற்றி அமைக்கும் போலியோவில் கொண்டுபோய் விட்டது. போலியோவினால் எனது இடுப்புக்குக் கீழ் உணர்ச்சியே இல்லாமல் போய் விட்டது. பாத்ரூம் போக வேண்டுமானால் கூட என்னை யாராவது கையில் தூக்கிக் கொண்டு போய்தான் விட வேண்டும்.

ஏற்கனவே என்மீது வெறுப்பில் இருந்த என் பெற்றோர்கள் இதனால் என்னை கண்டுகொள்வதே இல்லை. நாய், பூனை மாதிரி ஏதோ ஒரு ஜீவன் இருக்கிறது என்று என்னை ஒரு மூலையில் போட்டுவிட்டார்கள்.

ஆனால் என்னுடைய பாட்டிக்கு (அப்பாவின் அம்மா) என்னை அப்படியேவிட மனசில்லை. எப்படியும் நம் பேத்தியை ஒரு மனுஷியாக்கி விட வேண்டும் என்கிற ஆதங்கம். எப்படியோ என் அப்பாவிடம் பேசி பணம் வாங்கிக் கொண்டு என் காலுக்கு சிகிச்சைகள் கொடுக்க ஆரம்பித்தார். யார் எந்த டாக்டரைப் பற்றிச் சொன்னாலும், எந்த சிகிச்சை முறையைப் பற்றிச் சொன்னாலும் உடனே அங்கே என்னைத் தூக்கிக் கொண்டு போனார்.

அவரது நம்பிக்கையும், கடின உழைப்பும் வீண்போகவில்லை. ஓரளவு பலன் தெரிய ஆரம்பித்தது. உணர்ச்சியே இல்லாமல் இருந்த என்னால் எழுந்து உட்கார முடிந்தது. பின்பு எழுந்து நிற்க முடிந்தது. என்னுடைய ஆறாவது வயதில் என்னுடைய பாட்டி நடைவண்டி வைத்து நடை பழகிக் கொடுத்தார். அதன் விளைவாக ஓரளவு தாங்கித் தாங்கி நடக்க ஆரம்பித்தேன். எனக்காக என் பாட்டி எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் வீட்டில் பயங்கர எதிர்ப்பு. அதையெல்லாம் என் பாட்டி கண்டுகொள்ளவே இல்லை. என்னை எப்படியும் நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும் என்பதில் மும்முரமாக இருந்தார்.

“எல்லா பிள்ளைகளும் பள்ளிக்கூடம் போகிறார்களே, நம் பேத்தி மட்டும் இப்படி இருக்கிறாளே” என்று பள்ளிக்கூடத்தில் கொண்டு போய் சேர்த்தார். பள்ளிக் கூடத்திற்கும், வீட்டிற்கும் இடையில் ரொம்ப தூரம். என்னை பள்ளிக்கூடத்தில் கொண்டு போய்விடுவதற்கோ, திரும்பக் கூட்டிக் கொண்டு வருவதற்கோ வீட்டில் யாரும் தயாராக இல்லை. முதலில் சிறிது நாள் என்னுடைய பாட்டி கொண்டு போய் விட்டு விட்டு திரும்பக் கூட்டிக் கொண்டு வந்



தார். பின்பு நானாகவே போய் வர ஆரம்பித்தேன். நடக்கையில் அடிக்கடி கீழே விழுந்து விடுவேன். அடிபட்டு ரத்தம் வரும். அந்தச் சமயத்தில் எல்லாம் வீட்டில் திட்டுதான் கிடைக்கும்.

"உனக்கு வேண்டாத வேலை. உன்னை யார் பள்ளிக் கூடம் எல்லாம் போகச் சொன்னது? வீட்டில் சிவனே, என்று இருக்க வேண்டியதுதான்" என்பார்கள்.

"எனக்கு வாழவே பிடிக்கலை. செத்துப் போனா நன்றாக இருக்கும்" என்று அழுவேன். அப்பொழுதெல்லாம் என் பாட்டி "நீ வாழ்ந்துதான் தீரவேண்டும். இன்று எப்படியெல்லாம் உன்னை மற்றவர்கள் மட்டம் தட்டுகிறார்களோ, அவர்கள் உன்னைப் பார்த்து மூக்கின்மீது, விரலை வைக்கும்படி நீ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும், உன்னைக் கிண்டலடித்தவர்கள் எல்லாம் உன்னைப் பாராட்ட வேண்டும்" என்று சொல்லுவார்கள்.

அவர்களுடைய வார்த்தைகள் என்னுள் ஒரு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத் தும், மற்றவர்கள் பாராட்டும்படி நாம் நன்றாக வாழவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும். அதனால் என்னுடைய முழு கவனத்தையும் படிப்பில் செலுத்த ஆரம்பித்தேன்.

பத்தாம் வகுப்பு, பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு இரண்டிலேயும் நல்ல மதிப் பெண்களுடன் பாஸானேன். யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் நானாகவே கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். இதற்கிடையில் டியூசன் எடுக்க ஆரம்பித்தேன். லீவு நாட்களில் பூக்கடைக்குப் பூக்கள் தொடுத்துக் கொடுத்தேன். அதன்பிறகு ஓரளவு கையில் காசு சேர ஆரம்பித்தது. அதன் பிறகுதான் என் வாழ்நாளிலேயே நல்ல டிரஸ் போட ஆரம்பித்தேன். காலேஜ் முடிக்கவும் கம்பூட்டர் கோர்ஸில் சேர்ந்தேன். அங்கேயும் நன்றாகப் படித்ததால் எனக்கு உடனேயே வேலை கிடைத்தது.

வீட்டிலேயும், உறவினர்கள் மத்தியிலும் என்னுடைய மதிப்பு கூடியது. 'நான் ஒரு முடிவு எடுத்தால் அது சரியாக இருக்கும். எந்த ஒரு நிகழ்ச்சிக்கும் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்டுவிட்டு பின்பு செய்தால் நன்றாக வரும்' என்று நினைக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இன்று என்னை அவர்களது மகள் என்று சொல்வதில் பெருமை அடைகிறார்கள்.

"உன்னைப் பார்த்தாலே, உன்னிடம் பழகினாலே ஒருவருக்குத் தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் வந்து விடும்" என்கிறார்கள். "இவளே தைரியமாக எல்லா வேலைகளிலும் துணிந்து இறங்குகிறாளே. நம்மால் முடியாதா?" என்று மற்றவர்களுக்கு ஒரு தூண்டுதலாக இருக்கிறேன்.

முதலில் "கடவுளே எனக்கு ஏன் இப்படி ஒரு வாழ்க்கையை கொடுத்தே, மற்ற அப்பா, அம்மா எல்லாம் அவர்கள் பிள்ளைகள் மீது எவ்வளவு பாசமாக இருக்கிறார்கள். என்னுடைய அப்பா, அம்மா மட்டும் ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள்?" என்று ஆரம்பத்தில் கடவுள் மீது கோபப்பட்டு இருக்கிறேன். ஆனால் இன்று அதற்காக நன்றி செலுத்துகிறேன்.

ஏனென்றால் எனக்குப் போலியோ வராமல் இருந்தால் நான் ஒரு சராசரி பெண் போன்று வளர்ந்திருப்பேன். என்னுடைய வாழ்க்கையும் ஒரு சராசரிப் பெண்ணின் வாழ்க்கையாக இருந்திருக்கும். என்னுடைய அப்பா, அம்மா, என் மீது பாசத்தையும், பரிவையும் காட்டியிருந்தால் எந்த ஒன்றிற்கும் அவர்களை எதிர்பார்த்து, அவர்களை நம்பியே என் வாழ்க்கை இருந்திருக்கும். அதனால் எனக்குப் போலியோவையும் கொடுத்து வாழ்வின் உறுதுணையாக, தூணாக இருந்து என்னைத் தாங்கிப் பிடிப்பதற்கு பாட்டியையும் கொடுத்த கடவுளுக்கு இன்று நன்றி சொல்லத் தோன்றுகிறது.

— சுந்தரி, தூத்துக்குடி

சப்பாத்தி, (பூரி) ப்ரெஸ்ஸரில் சப்பாத்தி செய்யும் போது சில சமயங்களில் மாவு ஒட்டிக் கொண்டு எடுக்க வராது. இதைத் தவிர்க்க கீழ்தட்டின் மேல் ஒரு பிளாஸ்டிக் காகிதமும், அதன் மேல் மாவும், மாவின் மேல் பிளாஸ்டிக் காகிதமும் வைத்துச் செய்தால் மாவும் ஒட்டாது. எடுக்கவும் ஈஸியாக இருக்கும்.

- வைதேஹி ரமணி



எப்போதும் மனம் கனியாமல்!

விடிந்தால் என் மகன் கிருஷ்ணாவின் திருமணம். வீடே அமர்க்களப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அவனும் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்தாகி விட்டது. திருமணத்திற்கு ஒரு நாளே இருப்பதால், வெளியூரிலிருந்து வர வேண்டிய சுற்றத்தினர் யாவரும் வந்து விட்டனர். கசமுச, கசமுச என்று ஒரே பேச்சு. குழந்தைகளின் கும்மாளம். மல்லிகையும், சந்தனமும், பவுடர் வாசனையுடன் சேர்ந்து மணம் பரப்பிக் கொண்டிருந்தது. சமையலறையிலிருந்து விதவிதமான அயிட்டங்களின் மணம் வேறு.

மணமகனின் தம்பியும், தங்கையும் கூட (என் இளைய மகன், மகள்) அமெரிக்காவிலிருந்து இன்று காலை தான் வந்திறங்கினர். அண்ணனின் திருமணமல்லவா! எக்காரணம் கொண்டும் மிஸ் பண்ணக் கூடாதென்று, தம் பரீட்சைகளுக்குக் கூட பர்மிஷன் பெற்று (அவர்கள் இருவரும் மாணவர்கள்) ஓடி வந்துள்ளனர்.

என் தாயும், வயதான தந்தையும், தங்கைகளும் அவர்களின் குடும்பங்களும், என் புக்ககத்து உறவினருமாக வீடே நிறைந்திருந்தது. என்னுடைய 90 வயது மாமியாரைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். வீட்டில் ஏதேனும் விசேஷம் என்றால் அவருக்கு ஒரே குஷிதான்.

"என் சிகப்புப் பட்டுப் புடவையை வாஷிங்மெஷினில் போட்டு மடியாக எடுத்து வைத்து விடு. நாளைக்கு எனக்குப் பாதபூஜை செய்யும் போது நான் மடியாக உடுத்திக் கொண்டு உட்கார வேண்டும்" எனக்கு என் மாமியாரின் உத்தரவு.

சோப்பும், சீப்பும், கண்ணாடியும், சிறிய துவாலையும், தனக்கு என்று உள்ள ஒரு சிறிய ஏர்-பேக்கில், தனக்கு வேண்டிய மாற்றுப் புடவை, ரவிக்கையுடன் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு விட்டார். அந்த 90 வயதிலும், கண் பார்வையும், உடல் ஆரோக்கியமும் நல்ல நிலையில் இருந்தபடியால் எல்லோருடனும் பேசிக் கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், ஏற்பாடுகளையெல்லாம் பார்த்தவாறு, "அது செய் - இது செய்" என்று கட்டளைகள் பிறப்பித்துக் கொண்டிருந்தார்.

"நான் வாங்கின மயில்கண் வேஷ்டிக்கும், துண்டுக்கும் மஞ்சள் தடவி, தாம்பாளத்தில் வைத்து, சுவாமி உள்ளில் ரெடியாக எடுத்து வை. கார்த்தாலே, கல்யாணப் பிள்ளைக்குக் குளிச்சவுடனே குடுக்கணுமில்லையா?"



வாய் மூடாமல் பேசிக் கொண்டேயிருந்தார்.

மணி ஒன்று இருக்கும். சற்றே படுத்தார். வெளியே போன என் கணவரும், குழந்தைகளும் இன்னும் வரவில்லை.



அவர்கள் வந்து சாப்பிட வேண்டும். மண்டபத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டிய பெட்டிகள், பிற சாமான்களையெல்லாம் ஒரு ஓரமாக வைத்தாகி விட்டது.

மணி மூன்று. வெளியே சென்று வந்த என் கணவரும், குழந்தைகளும் சாப்பிட உட்கார்ந்தனர்.

யாரோ கூப்பிட்டாற்போல் இருந்தது. ஆம்! என் மாமியார் தான்!

"எனக்கு எப்படியோ இருக்குடி! சொல்லத் தெரியலே. அவனை சித்த வரச் சொல்லு!" (என் கணவரைத்தான்) அவர் இன்னும் சாப்பிட ஆரம்பிக்கவில்லை. (அதன்பின் அன்று அவர் சாப்



பிடவே இல்லை!

"என்னம்மா?"

''எனக்கு என்னமோ செய்யறதுடா! மூச்சுவிட கஷ்டமாக இருக்கு!'' அவருக்கு என்றுமே ஆஸ்துமா இருந்ததில்லை. ஆனால் மேல் மூச்சு வாங்கியது.

"பயப்படாதே! ஒன்றும் இருக்காது. நான் டாக்டரை அழைத்து வருகிறேன். தைரியமாக இரு" என்று என் கணவர் சென்றார்.

டாக்டர் வந்தார். இரண்டு இன்ஜெக்ஷன்கள் போட்டார்.

"சரியாகி விடலாம். வயதாகிறது அல்லவா? நிலைமை மோசமானால் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து விடுவது நல்லது" - டாக்டர் சென்று விட்டார்.

ஒரு பத்து நிமிடம் அமைதியாக இருந்தார். எல்லோரையும் விழித்து விழித்துப் பார்த்தார். சற்றைக்கெல்லாம் அமைதியாகக் கண்களை மூடி விட்டார். அவர் உயிர் பிரிந்து விட்டது. பத்து நிமிடத்தில் எல்லாம் முடிந்து விட்டது.

எங்களுக்கெல்லாம் ஒரே வியப்பு. நம்பவே முடியவில்லை. நாளைக்குக் கல்யாணம் என்ற நிலையில், சற்று முன் வரை பேசியும், சிரித்தும் எங்களுடன் இருந்தவர், இப்போது எங்களுடன் இல்லை. கூத்தும், கும்மாளமுமாய் இருந்த வீடு, ஒரே அமைதியாய் இருளில் மூழ்கி விட்டது. மறுநாள் அதிகாலை புறப்படும் போது மங்கள வாத்தியம் வாசிக்கவென்று அழைக்கப்பட்ட மேளக்காரர், ஓரமாக அமர்ந்திருந்தார்.

வந்திருந்த பலரும் பலவாறாகப் பேசினார்கள். பலவிதமாக எங்களுக்கு அட்வைஸ் செய்தார்கள்.

பல ஆயிரம் செலவு செய்து, பல ஆயிரம் மைல்களுக்கப்பாலிருந்து வந்திருந்த என் குழந்தைகள், ஏமாற்றத்தினாலும், இழப்பினாலும், சோர்ந்து காணப்பட்டனர்.

என் கணவரின் கண்களிலிருந்து நீர் வழிந்தவண்ணம் இருந்தது. பல நாட்களாகப் பிளான் செய்து, ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்ட மகனின் திருமணம் நின்று போன கொடுமை ஒருபுறம். தாயை இழந்த வேதனை மறுபுறம்.

நடந்தவற்றையெல்லாம் நினைத்து, எல்லோரும் சோர்ந்து படுத்து விட்டால் பிறகு ஆவது எப்படி? நான் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்தேன். சமநிலையான மனப்பக்குவத்துடன் முடிவுகள் எடுக்க, எனக்குத் துணை செய்தது, ஆன்மிகத்தில் நான் கொண்ட ஈடுபாடுதான்.

ஆம்! நாம் ஏதேதோ செய்ய நினைக்கிறோம். ஆனால் நடக்க வேண்டியதை நடத்துபவன் இறைவன். என் மாமியாரின் கடைசி அத்தியாயத்திற்காக இறைவனால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட அன்று, எப்படி என் மகனின் திருமணம் நடக்கும்? இறைவன் எவருக்கும் ஒரு கதவைத் திறந்து விட்டுத்தான் மறு கதவை மூடுகிறான். ஆனால் நாமோ அஞ்ஞானத்தினால் திறந்த கதவைப் பார்ப்பதில்லை. மூடிய கதவையே பார்த்துத் துன்பப்படுகிறோம். ஆகவே எந்தச் செயலும் இறைவனின் கட்டளைக்குட்பட்டே நடக்கின்றது. எதையும் செய்பவனும் செய்விப்பவனும் அவனே. சமீபத்தில் படித்த கீதையின் வரிகள் நினைவுக்கு வந்தன. நம் கடமையை நாம் செவ்வனே செய்து கொண்டு போனால் அதுவே போதுமானது. மற்றதை அவனே பார்த்துக் கொள்வான்.

எழுந்தேன். அந்தப் பெரியவளுக்கு நடக்க வேண்டிய அந்திமக்கிரியைகள் யாவும், எந்தக் குறையுமின்றி, சிறப்பான முறையில் நடைபெற, என் கணவருக்குத் துணை நின்றேன். பன்னிரண்டு நாட்களும் செவ்வனே முடிந்து வீட்டின் தலைவி கரையேற்றப்பட்டாள்.

இதற்கிடையில், பெண் வீட்டாரும்; எங்கள் உறவினரும் முயற்சித்ததில், ஒரே நாள் இடைவெளியில் நல்ல முகூர்த்த நாளும் கிடைத்தது. அதிர்ஷ்டவசத்தால் நல்ல மண்டபமும் அமைய, திருமணம் சிறந்த முறையில் நடந்தேறியது. என் மகனும், மருமகளும் சந்தோஷமாக அமெரிக்கா பறந்தனர்.

இந் நிகழ்ச்சி, என் வீட்டில் நிகழ்ந்த உண்மை நிகழ்ச்சி. இந் நிகழ்ச்சியின் போது, சோர்ந்து போகாமல், எல்லாவற்றையும் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளத் தேவையான மனப்பக்குவத்தைக் கொடுத்தது, என் ஆன்மீக பலம்தான். நம் முன்னோர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் யாவும் நமக்குச் சிறந்த வழிகாட்டிகள். கீதையை பக்தி சிரத்தையுடன் ஆழ்ந்து படித்தோமானால் நாம் இவ்வுலகையே வெல்லலாம். தினசரி வாழ்க்கையில் நமக்கு ஏற்படும் கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு ஆகிய தீயசக்திகளிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள, பெரிதும் உதவுவதும் ஆன்மீகம்தான். ஆன்மீகம் நமக்கு வேண்டிய மனப்பக்குவத்தையும், அமைதியையும் கொடுப்பதால், நாம் இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் ஒருமனதாக ஏற்று, கலங்காமல் நம் கடமைகளைச் செய்ய நமக்குத் துணை புரிகிறது.

— சத்யா



சில சமயம் கட்ட் அப்பளம் மீந்து, நமுப்பாகி விடுகிறது. கவலையின்றி தயிரில் ஊறவிட்டுக் கடுகு தாளித்து விட்டால் திடீர் 'டாங்கர்' பச்சடி ரெடி.

— எஸ்ஸார்

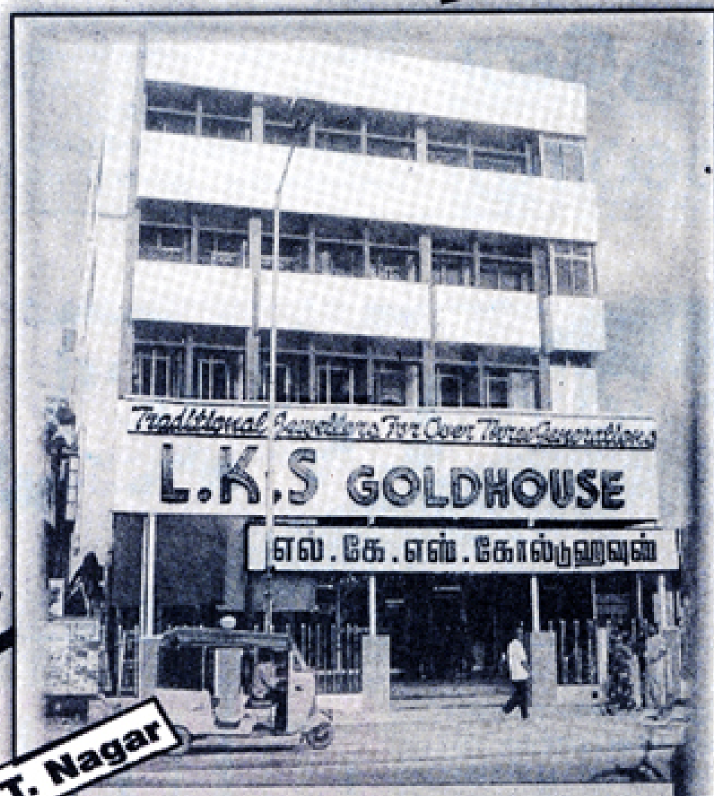
"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

DIAMONDS

SILVER WARES







The Big Shop

T. Nagar

L.K.S.

GOLDHOUSE

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

— ADSTART

மனிதனே இல்லாத கிராமம்!

தார் பாலைவனப் பகுதியில் அடங்கும் ஜெய்சல்மீர்தான் ராஜஸ்தானிலேயே மிகப் பெரிய மாவட்டம். மணற்பாங்கான இப் பிரதேசத்திற்கு ஜெய்சல்மீர் தான் தலை நகரம். இந்த ஜில்லா மட்டுமே நிலப் பரப்பில் கேரள மாநிலம் முழுவதற்கும் சமமானது. ஜெய்சல்மீரிலுள்ள மஞ்சள் நிற 'சான்ட்ஸ்டோன்' எனப்படும் கல்லில் கட்டப்பட்ட கோட்டையும், ஹவேலிகளும் இன்னும் சுற்றுலாப் பிரியர்களை ஈர்க்கும் சுவாரஸ்யமான பாரம்பர்யங்களை

லாம். 'ஈ காக்கையைக் காணோம்' என்று நாம் பேச்சுக்கு சொல்வதுண்டு.

உண்மையிலேயே இவை எதுவுமே இல்லாத இடம் இது. 'ஊ' என்று சப்தமிடும் ஊதல் காற்றின் காதை அடைக்கும் ஓசையுடன் தப்பிப் பறந்து வந்து சப்தமிட்டுக் கொண்டு பறக்கும் வண்டின் ரீங்காரம் கூட மனத்தில் ஒருவித அச்சத்தை உண்டுபண்ணுகிற அளவுக்கு அமைதியான பிரதேசம். எங்கு திரும்பினாலும் தனிமை. நாம் கொடுக்கும் குரல் கூட பயந்து போய் நம்மை நோக்கியே எதிரொலியாகித் திரும்பி ஓடி வருகிறதோ என்று எண்ண வைக்கும் இவ்விடம் ஒரு காலத்தில் உன்னதமாக விளங்கியதாம்.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு வரையில் இந்தக் கிராமங்களில் பலி வால்கள் (Palivals) என்கிற அந்தணக் குடும்பங்கள் வாழ்ந்தார்களாம். அப்போது செல்வச் செழிப்புடனும், கலகலப்புடனும் விளங்கிய இவ்விடம் இப்போது மனித சஞ்சாரமே இலலாமல் அமைதியில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இதைச் சுற்றிப் பார்க்கையில் அகன்ற வீதிகளும், நிலைகுலைந்த இரண்டு மாடிக் கட்டிடங்களும்,



விளக்கும் இடங்கள்.

இங்கே வருகிறவர்கள், உண்மையான பாலைவனத்தைப் பார்க்க, 'சம்' (SAM) என்கிற மணல் பூமிக்குப் போகிறார்கள். கண்களுக்கெட்டிய தூரம் வரையில் பரந்து கிடக்கும் மணல் பூமி ஒரு கடலைப் போல் காட்சி தருகிறது. எங்கு பார்த்தாலும் காணப்படும் இம் மணற்குன்றுகளின் மீது காற்று இழைந்து போகையில் இழைக் கோலமிடுகிறது. இதன் மீது ஊர்ந்து செல்லும் எறும்பின் கால்கள் கூட ஓவியம் வரைந்ததைப் போல் தடத்தை விட்டுச் செல்லும்.

சம்முக்குச் செல்லும் வழியில் இருபதாவது கிலோ மீட்டரைக் கடந்ததும் இடதுபக்கம் பிரிகிற பாதையில் கொஞ்சம் தூரம் பிரயாணித்தால் 'குல்தரா' என்கிற மனித சஞ்சாரமற்ற கிராமத்தை அடைய

பிரயாணிகள் அலுத்துச் சலித்து வரும் போது விஸ்ராந்தியாகத் தங்கிக் களைப்பாறிச் செல்லும் வகையில் கட்டப்பட்ட முக மண்டபங்கள் பள்ளிக்கூட அறைகள் எல்லாவற்றையுமே பார்க்க முடிகிறது.

வீடுகளின் முன் சுவர்களில காணப்படும் விளக்கு மாடங்கள், பின்கட்டை அலங்கரிக்கும் துளசி மாடங்கள், கால்நடைகள், நீர் அருந்தும் வகையில் கட்டப்பட்ட கழுநீர்த் தொட்டிகள், கச்சிதமான கழிவுநீர் போக்கு வசதிகள், சிதிலத்தில் இருக்கும் விஷ்ணு கோயில், கல் ஸ்தம்பங்களில் செதுக்கப்பட்ட சிற்பங்கள் கல்வெட்டுகள் எல்லாமே அந்தக் கிராமம் எண்ணூறு ஆண்டுகள் பழமையானது என்று விளக்குகின்றன.

மயான கட்டத்தில் ஊன்றப்பட்ட சிற்பங்கள்,

மறைந்தவர்களை நினைவுப்படுத்திக் கொள்வதற்காக கட்டப்பட்ட சிறிய கோயில்கள். இங்கிருந்த மக்கள் இவ்விடத்தைத் துறந்து எங்கே போனார்கள் என்கிற கேள்வி எழுகிறது. 'குல்தரா' என்பது இங்கே வாழ்ந்த பாலிவால்களின் கோத்திரமாம்.

அந்தணர்களானாலும் பாலிவால்கள் கடுமையான உழைப்பாளிகளாகத் திகழ்ந்தார்கள். அதோடு வணிகத்திலும் தேர்ந்து விளங்கினார்கள். மண்ணைக் கையில் எடுத்துத் தேய்த்துப் பார்த்தே அதன் வளம் எப்படிப்பட்டது என்பதைச் சொல்லி விடுவார்களாம்.

பன்னிரெண்டாம் நூற்றாண்டில் பாலி



என்கிற ராஜஸ்தான் நகரப் பகுதியில் வாழ்ந்த இவர்கள் படை எடுப்புகளுக்கு அஞ்சி குடி பெயர்ந்து பாலைவனப் பகுதியிலுள்ள எண்பத்து நான்கு கிராமங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து இங்கேயே வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்கள். நாளடைவில் இங்கு செழுமை பூத்து செல்வம் செழித்தது. 1762ல் ஜெய் சல்மீரை ஆண்ட மூல்ராஜ் என்கிற அரசர் தன் பிரதம மந்திரியான 'சாலிம் சிங்'கின் கைப் பொம்மையாக இருந்தார்.

சின்ன வயசிலிருந்தே பல கஷ்டங்களை எதிர்கொண்டு அரசியல் தந்திரங்களைக் கற்று கொலை செய்யக் கூட அஞ்சாத அளவுக்கு மனம் இறுகிப் போன சாலிம் சிங், மக்களை ரொம்பவுமே துன்புறுத்தினான். அவனுடைய ஆட்சியில் பெண்கள் தெருவில் நடக்கக் கூடப் பயப்படுவார்களாம். வேலியே பயிரை மேய்ந்தால் எங்கே போய் முறையிடுவது?

அது மட்டுமல்ல. சாலிம் சிங் அடிக்கடி நிகழ்த்திய படையெடுப்புகளுக்கு நிறையவே பணம் தேவைப்பட்டது. பாலிவால்களின் செல்வச் செழிப்பு அவன் கண்களை உறுத்த குல்தரா பகுதியில் இருந்த கிராம மக்களுக்கு தினம் ஒரு புது வரியை விதித்துத் துன்புறுத்தினானாம். எதிர்த்தவர்களை அடித்துக் காயப்படுத்தி பல மைல்களுக்கப்பால் எடுத்துச் சென்று எறிந்தானாம்.

மன்னனிடம் கிராம மக்கள் நியாயம் கேட்க விரைந்தபோது அவர் அரண்மனையை விட்டு வெளியே வரவே இல்லை. எனவே அத்தனை குடும்பங்களும் ஒன்றுகூடி அநியாயத்துக்கு அடிபணிவதில்லை என்று தீர்மானித்தார்கள். ஆண்கள் மட்டும் இந்தப் புரட்சியில் இறங்குவார்களாகில் வீட்டுப் பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் அபாயம் ஏற்படும். அதைவிட அந்த இடத்தையே புறக்கணித்து விட்டால்...?

அனைவரும் ஒன்றுகூடி தங்கள் வீடு, வாசல், உடமைகள், சொத்து, நிலம் அத்தனையையும் துறந்து குடும்பத்துடன் இரவோடு இரவாக வெளியேறுவது என்று முடிவு செய்தார்கள். குடிநீரைத் தவிர இவர்கள் இங்கிருந்து வேறு எதையும் எடுத்துச் செல்லவில்லையாம். உடுத்திய உடையோடு கிளம்பி இவர்கள் ராஜஸ்தானின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் சென்று குடியேறி விட்டார்கள். சாலிம் சிங் இறந்த பிறகு கூட அவர்கள் இங்கே திரும்பி வரவே மறுத்து விட்டார்கள்.

அதனால் இது சபிக்கப்பட்ட பிராந்தியமாகி இக் கிராமங்கள் இன்றும் மனித சஞ்சாரமற்று இருக்கின்றன. தப்பித் தவறி இதைப் பார்க்க வந்த பாலிவால்களின் பின்னால் வந்த



சந்ததியினர் கூட இங்கிருந்து ஒரு சிறு கல்லைக் கூட எடுத்துச் செல்ல விரும்பவில்லையாம். அது தங்களுக்கு துரதிர்ஷ்டத்தைக் கொடுக்கும் என்று நினைத்து வந்த வழியே திரும்பிப் போய் விட்டார்களாம்.

குல்தரா இன்று ஆயிரக்கணக்கான சுற்றுலாப் பயணிகளை ஈர்க்கிறது. பல திரைப்பட டூயட் காட்சிகள் இங்கே படமாக்கப்படுகின்றன. அந்தக் காலத்திலேயே திட்டமிடப்பட்டு உருவாக்கப்பட்ட கிராமங்கள் எத்தனை சிறப்பாக இருந்திருக்கின்றன என்று வருகிறவர்கள் அனைவரும் வியக்கிறார்கள். இத்தனை ஆரவாரத்திலும் குல்தராவின் தனிமை கலையவில்லை!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

என் கணவருக்கு மைசூரில் வேலை. அமைதி சூழ்ந்த ஆனந்த நாட்கள். சிகரம் வைத்தது போல அவருக்குப் பதவி உயர்வு பெரும் போட்டியினிடையே கிடைத்தது. மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் துள்ளிக் கொண்டிருந்தோம். பதவி உயர்வின் மறுபுறமாக பாட்னாவிற்கு மாற்றியிருந்தார்கள். அவ்வளவுதான் அத்தனை உற்சாகமும் உடனே வடிந்து போயிற்று.

ஏனென்றால் பாட்னாவில் அவர் ஆபீசில் எப்போதும் ஸ்ட்ரைக், கெராவ் அல்லது ஏதாவது அடிதடி நிகழ்ந்தவண்ணம் இருக்கும். அரசாங்கம் என்ற ஒன்று இல்லையோ என்ற அளவில் சட்ட ஒழுங்கு சீர்கேடுகளுக்கு அந்த இடம் பிரசித்தமானது.

அங்கு போய்ச் சேர்ந்ததுமே 'இங்கு இருப்பதற்காகவா பணி உயர்வு' என்ற மனச்சோர்வு மிகுந்து நின்றது. நாங்கள் அங்கு வசித்த இரண்டு ஆண்டுகள் ஒரு பயங்கர

எது நடந்ததோ, சரியாகத்தான் நடந்தது!

சொப்பனமாகவே விளங்கியது. ஆக வெற்றி என மகிழ்ந்தது கானல் நீரானது.

மேலும் அங்கு தொடர்ந்து இருக்க விரும்பாத விரக்தியில் என் கணவர் அந்தமான், சிக்கிம், பூடான் போன்ற இடங்களுக்குப் போக விருப்பம் தெரிவித்திருந்தார். கடைசியில், 'அலாங்' என்ற இடத்திற்கு மாற்றலாகியது. 'அலாங்' சீனாவின் வசத்திலுள்ள திபெத்தின் எல்லையோரப் பகுதியில் அமைந்துள்ள சிற்றூர். ஒரு போர்க்கால தளவாட கேந்திரம். கடுங்குளிர் மிகுந்த மலைப்புறம் அது. மின்சாரம், வீட்டு வசதி என்று ஒன்றும் அங்கு கிடையாது. தற்காலிகமாக நிறுவப்பட்ட 'பாஷா' (குடிசை) வீடுகளில்தான் தங்க வேண்டும். சட்டியிலிருந்து நெருப்பில் விழுந்த கதையாக அங்கு ஏன் போகிறீர்கள் என எங்கள் நண்பர்கள் தடுத்தார்கள். மனநிம்மதி இழந்த நிலையில் நாங்கள் அகதிகளைப் போலத்தான் குடிபெயர்ந்து 'அலாங்' போய்ச் சேர்ந்தோம்.

கருமேகங்களுக்கிடையே ஒரு வெள்ளிக் கீற்று போல அங்கு போய்ச் சேர்ந்த பின்தான் அங்கு பணிபுரிந்தவர்களின் நட்பு, உதவும் மனப்பான்மை பெரிதும் தெரிய வந்தது. எங்கள் குழந்தைகள் படிக்க ராமகிருஷ்ணா மிஷன் பள்ளி இருப்பதும் தெரிய வந்தது. மிகச் சிறந்த முறையில், எங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவு சிறப்பு வசதிகளோடு இருந்த அந்தப் பள்ளியில் கல்வி பயின்றனர்.

கல்வி, விளையாட்டுப்



போட்டிகள் எல்லாவற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்று, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவர்களது ஆளுமை, தன்னம்பிக்கை இவைகளில் பெரிதும் முன்னேற்றம் அடைந்த அவர்கள் இந்தப் பள்ளியில் பயில கிடைத்த பாக்கியம்தான்.

என் கணவருக்கும் வேலையில் நல்ல சந்துஷ்டியும், கீர்த்தியும் கிடைத்தன. அங்கு தங்கியிருந்த அந்த மூன்று ஆண்டுகள் எங்கள் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத இன்ப அலைகள். நான் சமூக சேவையில் ஈடுபடத் தொடங்கியதும் இந்த

இடத்தில்தான். சோதனைகள் சாதனைகளாக மாறின.

எங்களவருக்கு ஷில்லாங் மாற்றலாகியது. தென்னகத்திற்கு மாற்றலை எதிர்பார்த்து இருந்த எங்களுக்கு இது மீண்டும் ஓர் அதிர்ச்சி வைத்தியம். ஒரு மலைப் பகுதியிலிருந்து மாற்றல் மீண்டும் ஒரு மலைப் பகுதிக்கா என்று விசனப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது சத்தியசாயி பாபாவின் உரை ஒன்றைத் தற்செயலாக படிக்க நேரிட்டது.

"வாழ்க்கையில் உனக்கு அளிக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் விதிவசப்பட்டவை. சோதனை எவ்வளவு கடினமானதாக இருந்தாலும் உனது கடமையை முகம் சுளிக்காது ஆற்றி அவற்றை எதிர்கொள்வதுதான் விவேகம்" என்ற அவரது அருளுரை பாபாவின் கட்டளையாக எங்களுக்கு வழிகாட்டியது.

ஷில்லாங்கில் ஆறு மாதம் கடுமையான மழை, குளிர். மற்ற ஆறு மாதம் கொடூரமான குளிர். இதுதான் அங்கு சீதோஷ்ண நிலை. நாங்கள் அங்கு சென்ற சமயம், மண்ணின் மைந்தர்களான மலைவாழ் இனக்குடியினர் மற்றவர்களை விரட்டியடிக்கும் கலவரத்தில் தீவிரமாக இருந்தனர். அவர்கள் அமல்படுத்திய ஜனதா ஊரடங்கு கட்டளை, கலவரங்கள் வாழ்க்கையை நரகமாக்கின.

அங்கு இருந்த நான்கு ஆண்டுகள் பெரும் சோதனைக் களமாக இருந்தாலும், எங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பில் நல்ல தேர்ச்சி ஏற்பட்டது. என் பிள்ளை +2 தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்ந்ததும், நான் ஆசிரியைப் பயிற்சி முடித்து பி.எட். பட்டம் வாங்கியதும் இங்குதான்.

மேலும் ஒரு போனஸ் போல என் கணவர் மத்திய உணவு அமைச்சரகத்தில் டெபுடி டைரக்டராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு டில்லிக்கு மாற்றப்பட்டார். எல்லோரும் இரட்டை பிரமோஷன் கிடைத்ததாக எங்களவருக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்தார்கள். ஆனால் அந்தப் பதவியில் இருந்த போது, வேலையில் சொல்லொணா துயரக் குறுக்கீடுகள் அவரது நேர்மைக்கு ஒரு பெரும் சத்திய சோதனையாக, அக்னி பரீட்சையாக அமைந்தன. அந்த அக்னிஸ்புடத்திலிருந்து மீண்ட போது அவர் அளித்த விலை அவருடைய உடல் சுகவீனம். இரத்த உயர் அழுத்தம், இருதயக் கோளாறு இவைதான். ஆக, வெற்றியாகக் கருதியது முள் முடியாக அழுத்தியது.

இவற்றிலிருந்து நாங்கள் கற்ற படிப்பினை இதுதான். சாதனையும், சோதனையும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள்தான். சாதனையின் மகிழ்ச்சிக் கிறக்கத்தில் மூழ்கவும் வேண்டாம், சோதனைகளின் துக்கத்தில் நொடிந்து போகவும் வேண்டாம். "நன்றே வருகினும் தீதே விளைகினும் நானறிவது ஒன்றேயுமில்லை" என்று சமநிலையில் வருவதை வந்தவாறே எதிர்கொள்வது நல்வாழ்வுக்கு அடித்தளமாக அமையும் என்பதுதான்.

— ரோஹிணி கிருஷ்ணன்



பெரும்பான்மையோர் குழந்தைகளுக்கு மருந்து, மாத்திரை கொடுத்த பின்பு நாக்கில் சர்க்கரையோ, தேனையோ தடவுவார்கள். இப்படிச் செய்யாமல், முதலில் கொஞ்சம் தேனையோ, சர்க்கரையையோ தடவி விட்டு, பின்பு மருந்து, மாத்திரை கொடுத்து மீண்டும் ஒருமுறை தேனையோ, சர்க்கரையைோ தடவி விட்டால் கசப்பு தெரியாது, வாந்தி வராது இருக்கும்.

- பி. ஜானகி

உங்களை நீங்களே நேசித்துக் கொள்ளுங்கள்

Body Dismorphic Disorder என்று ஒரு வியாதி. BDD என்று கூறப்படும் இது மனரீதியான உடல் சார்ந்த வியாதி. இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு விதியை நமக்கு நாமே ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதன்படி நாமில்லையே என்று நம்மை நாமே நொந்து கொள்வது.

பிரமிட் மாதிரி கீழே அகலமாய் மேலே கூம்பி இருக்கிறேனே, ஒரேயடியாக, நாலடி பதினோரங் குலம் இருக்கிறேனே, ஏகமாய் ஏணி மாதிரி ஐந்தடி ஆறங்குலம் வளர்ந்து விட்டேனே, தமிழ்நாட்டு ஏ ஒன் ஃபில்டர் காப்பிக்கு மூணு ஷேட் கலர்



கம்மியாக இருக்கிறேனே, தொப்பை வந்திருக்கிறதே இப்படி எல்லாம் நிறைய பேர் புலம்பிக் கொண்டு BDD வியாதியை தவணை முறையில் வரவழைத்துக் கொள்வார்கள்.

அழகுக்கு எங்காவது ஒரு விதி இருக்கிறதா? பென்சில் போல உடல்வாகு பெண்ணுக்கு நாகரிக நாடுகளில் அளவுகோல். நிரு நிருவென்று நிறமும் சதையுமாய் ரவிவர்மாவின் இலட்சியப் பெண் தென்னிந்திய மாநிலங்களில் இரசனைக்குரியவள். கொரியப் பொண்ணழகி பிற இடங்களின் அளவுகோலில் வருவதில்லை. சீன ஜப்பான் பெண்களின் மூக்கையும் கண்ணையும் நம் கவிஞர்களை வர்ணிக்க விட்டால் அதோகதி!

அழகுக்கு அடையாளம் இல்லை. சில படிமங்கள் தாம் உண்டு. பிறர் அழகு என்று நம்பும் சில படிமங்கள் நம்மிடம் இல்லாமல் போவதாலேயே நாம் அழகல்லாதவர் ஆகி விட மாட்டோம்.

இளமைக்கு ஒரு அழகுண்டு. அறிவுக்கு ஒரு ஒளியுண்டு. கருணைக்கு ஒரு நிறமுண்டு. மென்மையான கனிந்த ஒரு நிறம். வாழ்க்கை மொத்தமும் இளமை நீடிப்பதில்லை. புத்தியும் நல்ல குணங்

களும் இனிய அளவான ஏற்ற இறக்கமுள்ள குரலும் உண்மையான பேச்சும் மனிதருக்கு அழகுசேர்க்கின்றன.

சிவப்பழகு சிவப்பழகு என்று கானல் நீரைப் பார்க்க ஓடுகிறவர்களும், முன் நெற்றி முடி உதிர்ந்தவர்களும், விடைத்த மூக்கு, பெரிய வாய், பிளவுபட்ட உதடு, குழிந்த கண்கள், விகிதங்களை மீறிய உடல்வாகு கொண்டவர்களும் கண்ணாடி முன் நின்று தம் குறைகளை எண்ணி வருந்தி தன்னம் பிக்கை குன்றி துயரப்பட வேண்டாம். அழ கல்லாதவரையும் அழகாக்கும் ஏதேனும் ஒரு மாய மையை இட்டுக் கொண்டு தங்களைத் தாங்களே நேசிக்க ஆரம்பிப்பது நல்லது.

மாய மை தயாரிப்பு ரொம்ப சல்லீசு.

சுமார் தோற்றமுடைய ரம்யா சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுவாள். பேசியவாறே நாணயங் கள் இறைவது போன்ற நாதத்துடன் சிரிப் பது அவள் இயல்பு. எப்படி அவளுக்கு அப் படி கொள்ளை கொள்ளையாய்ச் சிரிக்க முடிகிறது என்பதே ஆச்சர்யம். ரம்யாவைச் சுற்றி நல்ல வட்டம் உண்டு. அவள் பார்வை யிலும் சமூகத்தின் பார்வையிலும் அவள் அழகல்லாதவர் வரிசையில் நிச்சயமாக இல்லை.

சேது மாமி கருப்பு, கட்டை. முகத்தில் எது ஒன்றும் துறுதுறுப்பில்லை. நீளமாய் அவருக்குப் பின்னல் ஐந்து கால் ஜடை போட்டு இரண்டு முழம் கனகாம்பரம் முடித்து அவர் நடந்தால் அவரைத் தாண் டிப் போகிறவர் இன்னொரு முறை அவர்



மிக்ஸியில் அரைத்து வடை செய் தால் கடைகளில் விற்பது போன்று அவ்வளவு மொறு மொறு என்று வருவதில்லை. வழக்கமாக உபயோகிக்கும் மிக்ஸியின் 'வெட் பிளேடை'த் தவிர்த்து காய்களை (அ) மட் டனை கட் செய்ய பயன்படுத்தும் பிளேடைப் போட்டு வடை செய்து பாருங்கள், எவ்வளவு நன்றாக வருகிறது என்று.

— லதா குமார்

கூந்தலைப் பார்க்க விரும்புவார். அந்த முடியை என்ன செய்தாலும் அழகாயிருக் கும். அவரும் முடியைப் பார்த்துப் பார்த்து பராமரிப்பார். எப்போதும் தலைப் பின்னல் மட்டுமே அவர் தோற்றத்தின் ஆக்கிரமிப் பாக இருக்கிற மாதிரி பார்த்துக் கொள்வார்.

வனிதா நல்ல கண்ணழகி. சோகை வெள்ளை. உடல் தகுதிக்கு கண்ணாடி அணிகிற நிர்ப்பந்தம் வந்த போது காண் டாக்ட் லென்சும் ஏற்றுக் கொண்டாள். அந்த மான் கண்களை மறைத்துக் கண் ணாடி அணிந்தால் அவள் ஒல்லிக்குச்சித் தோற்றம் விகாரமாகலாம். இருக்கிற சொத்தை வேஸ்ட் அடிப்பதாவது!

ஒரு விஷயம் இங்கே. இப்போது சொல்ல வந்தது எப்படிக் குறைகளை இட்டு நிரப்பு வது என்பதல்ல. Body Dismorphic Disorder வியாதியை எப்படி வெல்லுவது என்பது இங்கு முக்கியம்.

குறை என்று நாம் நினைப்பது குறையே இல்லை என்பதுதான் இங்கு விஷயம். BDD ஏதோ ஒரு குறை இருப்பவர்களுக்குத்தான் வரும் என்பதில்லை. பார்க்க லட்சணமாக இருக்கிறவர்கள் கூட, 'அடித்துப் போடுகிற அழகாய் நானில்லையே!' என்று ஆதங்கப் படுகிறார்கள். இதை என்ன சொல்ல?

Personality Development என்றும் மேம்பாடு என்றும் சொல்ல வந்தவர்கள் 'தோற்றத்தை செம்மைப்படுத்து' என்று சொன்னது உண்மை தான். சுத்தமான நேர்த்தியான தோற்றம் போதும். அந்த விழிப்புணர்வே இப்போது விபரீதமாகி எல் லாரும் ஃபேஷன், ரசனை, டிரஸ் சென்ஸ், அழகுபடுத்தல் என்று பின்னங் கால் பிடரி யில் பட சம்பந்தமில்லாமல் எதன் பின்னோ ஓடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தலை முடியை பெர்ம் பண்ணிக் கொள்ள, மூக்கு உதடு சர் ஜரி செய்து கொள்ள, உடல் உறுப்புக்களை மாற்றிக் கொள்ள என்று அலைகிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் வாய்ப்போ வசதியோ இல்லாதவர்கள் மௌனமாகக் குமைகிறார் கள்.

தங்கள் உடலைத் தாங்களே வெறுத்துக் கொண்டு உலகத்தில் தங்கள் ரோலை நடத்தி முடிக்க இயலாமல் தவிக்கிறார்கள்.

இது மனரீதியான கோளாறு. இதைக் குடும்பமும் சுற்று வட்டமும் அசட்டை செய்து பாதிக்கப்பட்டவரை இன்னமும் துயரத்துக் குள்ளாக்குகிறார்கள்.

BDD கோளாறுடையவர்கள் மனம் விட்டுப் பேசினால் மட்டுமே நிவர்த்தி பெற

பாதுகாப்பான முதலீடு – நிலையான வருமானம்

பவர்ஃபைனான்ஸ்

தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்

முதலீடுகளுக்கு வழங்கப்படும் வட்டி விகிதங்கள்

காலம்	முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் (RIPS)		திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - I	
	வழங்கப்பட உள்ள ஆண்டு வட்டி விகிதம்		முதிர்வுத் தொகை ரூ. 5,000/-த்திற்கு	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக்கூடிய வருவாய் விகிதம்
	மாதத்திற்கு	காலாண்டிற்கு		
12 மாதங்கள்	–	10.59%	ரூ. 5,551/-	11.02%
24 மாதங்கள்	–	11.10%	ரூ. 6,224/-	12.24%
36 மாதங்கள்	12.00%	12.12%	ரூ. 7,155/-	14.37%
48 மாதங்கள்	12.00%	12.12%	ரூ. 8,061/-	15.31%
60 மாதங்கள்	12.00%	12.12%	ரூ. 9,085/-	16.34%

திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - II

காலம்	குறைந்த அளவு டெபாசிட் ரூ.	முதிர்வுத் தொகை ரூ.	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக் கூடிய வட்டி விகிதம்
60 மாதங்கள்	550/-	1,000/-	16.34%



தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)
(தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 84, டிடிகே சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894 மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in
Visit us at: www.tnpowerfinance.com / www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட எகனாமிக் டைம்ஸ் இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது

"Also available on the Internet" www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com / www.southindia.com

லாம். பிரச்னையின் தீவிரம் முதலில் புரிந்தாக வேண்டும். கன்னாபின்னாவென்று குண்டாகியிருக்கிற இருபத்தோரு வயதுப் பெண்ணை எடுத்துக் கொள்வோம். கல்யாண மார்க்கெட்டில் நிற்கிறாள். உறவினர் திருமணங்களில், விசேஷங்களில், வெளியிடங்களில் பிறர் பார்வையில் படுவதையே தவிர்க்கிறாள். வீட்டில் எல்லார் மீதும் எரிந்து விழுகிறாள். படிப்பில் நாட்டமில்லை. இந்தத் தோற்றத்தோடு எங்கு போய் வேலை பார்த்து... முன்னேறி... என்கிற எண்ணம்.

இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகி வேளை கெட்ட வேளை பசி, தூக்கம், வேலை செய்ய உடம்பு வளையாத சோம்பல், சுறுசுறுப்பாய் இருப்பவர்களைப் பார்த்துக் குற்றமனப்பான்மை, நாளாவட்டத்தில் தூக்கமின்மை அல்லது சில சமயம் அதிகத் தூக்கம், தானே வர வழைத்துக் கொள்ளும் வாந்தி, தலைசுற்றல் போன்றவை என்றெல்லாம் தொந்தரவுகள் தொடருகின்றன.

உரிய நேரத்தில் செயல்படத் தயங்கி விட்டால் சம்பந்தப்பட்டவரின் குடும்பத்துக்குப் பிராண நஷ்டமே ஏற்படக்கூடும் அபாயமிருக்கிறது. யோசித்துப் பாருங்கள். உடல் பருமன் என்ன ஒரு பெரிய சாபமா? ஊனமா? புத்தி மந்த நிலையா? தேற்றவே முடியாத வியாதியா? கலங்குவது பைத்தியக்காரத்தனமில்லையா?

ஒன்று வேண்டுமானால் உறுதி. யானை மாதிரி இருந்து கொண்டு மேலே மேலே உணவுப் பழக்கங்களைத் திருத்திக் கொள்ளாமல் உடல் பயிற்சியும் இல்லாமல் தப்பான முறையில் ஓய்வே ஓய்வான வாழ்க்கையை நடத்தி வியாதிகளை எல்லாம் ஒருசேர வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பெரிய தொந்தரவுக் களஞ்சியமாக மாறிவிக்கூடாது அவ்வளவே.

அப்படியில்லாதபட்சத்தில் வெயிட் என்ன பெரிய வெயிட்? குண்டுப் பெண்ணுக்கு குண்டு மாப்பிள்ளை பார்த்தால் போயிற்று. அதுவா பிரச்னை? டென்ஷன் இல்லாமல் உணவுப் பழக்கம் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு நம்பகமாக டயட்களை மேற்கொண்டால் 'வெயிட்' ஒரு வெயிட்டாக இருக்காது.

BDD சிண்ட்ரோம் நம்மைத் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள குறைகளை குறைகளாகப் பார்க்காமல் அவற்றோடே நம்மை நாம் நேசித்துக் கொண்டு அதே சமயம் தீர்வுகளையும் அதிர்வுகளின்றி ஆலோசித்து அடையலாம்.

— மாலதி

குடும்பம்

கோமி

மும்பையிலிருந்து அதிகாலை இரண்டு மணிக்கே கிளம்பியிருந்த ஏர்-இந்தியா 'விக்கிரமாதித்தன்' சூரியனுக்கு முன்னதாகவே லண்டன் போய்ச் சேரும் சிறுபிள்ளைத்தனமான முயற்சியில் மணிக்கு 800 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் மேற்கு திசை நோக்கிப் பறந்து கொண்டிருந்தான். இதனால் முகம் சிவந்த சூரியன் இரட்டிப்பு வேகத்தில் அந்த போயிங் விமானத்தைத் துரத்திக் கொண்டு வர, ஜன்னலுக்கு வெளியே தெரிந்த வானம் 'ஸ்லோ-மோஷ'னில் விடிந்து கொண்டிருந்தது!

சரவணன் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்தான். 'காலை எட்டு மணி' என்று அது காட்டிய இந்திய நேரத்திற்கும், வெளியே தெரிந்த விடிந்தும் விடியாத பொழுதிற்கும் சம்பந்தம் எதுவும் இருக்கவில்லை. விமானம் ஏதோ ஒரு மேற்காசிய நாட்டின் மேலாகப் பறந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். எதைப் பற்றியும் அலட்டிக் கொள்ளாமல் விமானப் பணிப்பெண்கள் 'ப்ரேக்ஃபாஸ்ட்' டிராலிகளுடன் கேபினுக்குள் பரபரக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

கல்கத்தாவிலிருந்து கல்லிடைக்குறிச்சி, சென்னை, மும்பை என்று அலைந்த களைப்பில் சோனாலியும், சாந்தினியும் சரணவனுக்கு வலது - இடது பக்க இருக்கைகளில் பூனைக் குட்டிகளைப் போலச் சுருண்டு தூங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். இரண்டு வயதே ஆன அந்தப் பூங்குருத்துக்கள் இனி அவனுக்கும் பானுவுக்கும் மட்டுமே சொந்தம். குழந்தைக்காக அவர்கள் இருந்த பதினைந்து வருட நோன்புக்குப் பலன் ஒரு வாரத்திற்கு முன்புதான் கல்கத்தாவில் கிடைத்தது. ஒன்றுக்கு இரண்டாக, அதாவது, இரட்டைக் குழந்தைகளாக!

நான்கு மாதங்களில் பானுவும் சரவணனும் மூன்று முறை லண்டனிலிருந்து கல்கத்தா வந்து போனார்கள். கணக்கில்லாத படிவங்களையும், சான்றிதழ்களையும், உறுதிமொழிகளையும் ஒவ்வொரு முறையும் பூர்த்தி செய்து கையெழுத்திட்டுக் கொடுத்த பிறகும், அன்னை தெரஸாவின் 'ஸிஸ்டெர்ஸ் ஆஃப் சேரிட்டி' அவர்கள் ஸ்வீகரிக்கத் தேர்வு செய்திருந்த குழந்தைகளை அவர்களுடன் உடனே அனுப்புவதாய் இல்லை. என்னவோ 'காத்திருக்க வேண்டிய குறைந்தபட்ச காலம்' என்று சொல்லி மேலும் மூன்று மாதங்கள் கழிந்து அவர்களை வரச் சொல்லி விட்டார்கள்.

அந்தக் கெடு முடிந்தபின் சரவணன் மட்டும் நான்காவது முறையாக இந்தியாவுக்கு வந்து குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டான். தனது தத்துப் புத்திரிகளோடு அப்படியே கல்லிடைக்குறிச்சிக்குப் போய் அம்மாவையும், அப்பாவையும், ஆற்றங்கரை சிவபெருமானையும் தரிசித்து விட்டு வந்த சரவணன் மும்பையிலிருந்து லண்டனுக்குப் பயணப்பட்டான்.

கலைந்திருந்த போர்வைகளைச் சரிசெய்து குழந்தைகளின் தலைமுடியை விரல்களால் கோதிவிட்டான் சரவணன். சோனாலி கண்களைக் கொஞ்சம் திறந்து, 'அப்பா'வைப் பார்த்து மெல்லிதாகப் புன்னகைத்து விட்டு மறுபடியும் தூங்கிப் போனாள். மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னால் பானு கொடுத்து விட்டுப் போயிருந்த சிறிய குடும்ப ஆல்பத்தைத் தூக்கத்திலும் இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டிருந்த சாந்தினி திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டான். விமானம் ஹீத்ரோ நிலையத்தில் இறங்க இன்னும் ஏழு மணி நேரமாவது ஆகும் என்று சரவணன் அனுமானித்துக் கொண்டான்.

பானு நிலைகொள்ளாமல் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புக்களுடன் அவர்களுக்காக லண்டனில் காத்துக் கொண்டிருப்பாள்! மூன்று மாதங்களாகவே, வரப்



போகிற சோனாலிக்காகவும், சாந்தினிக்காக வும் விசாலமான அறை ஒன்றைத் தயார் செய்து புதிய படுக்கைகள், பொம்மைகள், குழந்தைப் புத்தகங்கள் என்று எத்தனையோ வாங்கிக் குவித்தவண்ணம் இருந்தாள்! இனம் தெரியாத ஒரு முழுமையான மகிழ்ச்சி மனத்தை நிறைக்க சரவணன் இருக்கையில் நன்றாகச் சாய்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டான்.

இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு, கல்லிடைக் குறிச்சி பரமசிவம் சரவணன் 'லண்டன் பிஸினஸ் ஸ்கூலி'ல் மேற்படிப்புக்காகப் புறப் பட்டுப் போன போது, அப்படியே வேலை, வீடு, மனைவி என்று லண்டனிலேயே ஐக்கிய மாகிப் போவான் என்று அவனும் கூட எதிர் பார்க்கவில்லை. தங்களுடைய ஒரே பிள் ளையை லண்டனுக்குத் தாரை வார்த்து விட்டு 'கோட்டைத் தெருவும் தாமிரபரணியும்தான் நிஜம்' என்று சரிக்கட்டிக் கொண்ட பெற் றோரின் வாழ்க்கையில் இருந்த வெறுமையை இப்போதுதான் சரவணனால் இனம்காண முடிந்தது.

வேலை, வசதி, வீடு என்று ஆன பிறகும் கூட லண்டன் வாழ்க்கையில் அவனுக்குப் பெரிதாகப் பற்றுதல் வந்து விட்டது என்று சரவணன் நினைக்கவில்லை. சந்தர்ப்பங்களும் சூழ்நிலைகளுமே அவனுடைய வாழ்க்கைப் போக்கைப் பெரிய அளவில் நிர்ணயித்து விட் டன. ஒருநாள் கம்பெனி வைஸ்-பிரெஸி டென்ட் கொடுத்த விருந்தில் கலந்து கொண்டு விட்டு வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்த போது, 'Pபாக்கி Bபாஷெர்ஸ்' (பாக்கிஸ்தானியரை தாக்குபவர்கள்) என்று தங்களை அழைத்துக் கொள்கிற ஆசியர்-விரோதக் குழுவைச் சேர்ந்த வெள்ளைக்கார இளைஞர்கள் காரை நிறுத்தி அவனை வெளியே இழுத்துப் போட்டு, ரத்தம் கொட்ட அடித்துத் தாக்கித் தெருவில் வீசி விட்டுப் போய் விட்டார்கள்.

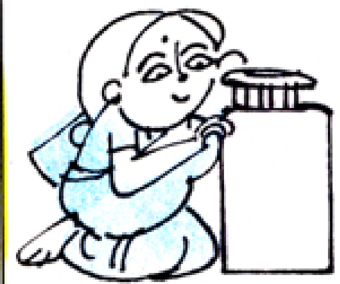
மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு நினைவு திரும்பி கண் விழித்தபோது, லண்டனின் புற நகர்ப் பகுதியில் இருந்த 'குயீன்ஸ் ஹாஸ்பிட' லில் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் படுக்கையில் இருப்பதை அவன் புரிந்து கொண்டான். சம் பவத்தின் போது தற்செயலாக அந்தப் பகு திக்கு வந்திருந்த டாக்டர் பானு அவனுக்குத் தேவையான முதலுதவி அளித்து, போலீசுக்குத் தகவல் சொல்லி, அவனை மருத்துவமனையில் கொண்டு வந்து சேர்த்து, அவனுடைய கம் பெனிக்கும் தெரியப்படுத்தி, கண்ணும் கருத்து மாக சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருக்கிற விவரமெல்லாம் மெள்ள மெள்ள அவனுக்குத் தெரிய வந்தன. அளவில்லாத நன்றிப் பெருக் கில் சரவணன் கரைந்து போனான்.

ஏர்ஹோஸ்டஸ் 'குட்மார்னிங்' சொல்லி, மடக்கு மேஜைகளை விரித்து அவர்களுக்கான 'ப்ரேக்ஃபாஸ்ட் ட்ரே'க்களை வைத்த போது சரவணன் விழித்துக் கொண்டான். 'குழந் தைகளுக்குக் கொஞ்சம் லேசான சூட்டில் பால் கொண்டு தரவா?' என்று கேட்ட பணிப் பெண்ணிடம் புன்னகைத்துத் தலையசைத் தான். இந்தச் சந்தடியில் கண் விழித்த சாந் தினியை சரவணன் மடியில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு 'யோ-டி-கொலா'னில் தோய்ந்த கைத்துண்டால் முகத்தைத் துடைத்து விட் டான். முகம் மலர்ச்சியானதும் சாந்தினி அப்பா ஊட்டிக் கொடுத்த 'பன்'னையும், 'ஃப்ரூட் ஸால'டையும் விருப்பத்தோடு சாப்பிட்டுக் கொண்டாள். பால் கிண்ணங் களுடன் திரும்பி வந்த பணிப்பெண், 'இவளை நான் சாப்பிட வைக்கிறேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டு, அரைகுறை விழிப்பில் இருந்த சோனாலியைத் தூக்கிக் கொண்டு போனாள்.

நன்றாக விழிப்பு வந்து வயிறும் நிறைந்து

கேஸ் சிலிண்டரின் சீல் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்குங்கள் என்கிறது ஆயில் நிறுவனத்தின் அறிவிப்பு. அதை எப்படிச் சரிபார்ப்பது என்று பலருக்குத் தெரிவதில்லை. ஒரு நூல் அலுமினிய மூடிக்குள் (நுழைக்கப்பட்டு) இணைக்கப்பட்டுள்ளதல்லவா? அந்த இணைப்புப் பகுதியில் /\ என்பது போல் ஒரு விரிசல் இருந்தால் சிலிண்டர் முன்பே திறக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றும் அப் பகுதி ஒரே சீராக, சமமாக இருந்தால் சீல் ஒழுங்காக இருக்கிறது என்றும் பொருள்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்





போனதும் குழந்தைகள் உற்சாகமாகி விட்டார்கள். சரவணன் அவர்களை ஜன்னல் ஓரமாக உட்கார வைத்து சூரியன் வெளியே ஆரம்பித்திருந்த மாயாஜாலக் காட்சிகளை வேடிக்கை காட்டினான். அவர்களுடைய தாத்தா அம்பாசமுத்திரம் கடைத் தெருவில் வாங்கிக் கொடுத்திருந்த 'மரப்பாச்சி' பொம்மைகளை எடுத்து அவர்களிடம் விளையாடக் கொடுத்தான். நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் மாறிக் கொண்டிருந்த குழந்தைகளின் மனோநிலைகளிலும், குறும்புச் சேட்டைகளிலும் தன்னையும் ஈடுபடுத்திக் கொண்ட சரவணன் தானும் ஒரு குழந்தையாகிப் போனான்.

குயீன்ஸ் மருத்துவமனையில் அவனுடைய சிகிச்சை ஒரு மாத காலமாக நீண்டு கொண்டது. சரவணனுக்கு டாக்டர் பானுவைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பாகிப் போனது. எம்.ஆர்.சி.எஸ். பரீட்சைக்கு என்று லண்டன் வந்த பானு, பயிற்சியிலும் வேலையிலும் ஏற்பட்ட அசாதாரண ஈடுபாட்டினாலும், வெள்ளைக்கார ஸீனியர் டாக்டர்கள் தந்த ஊக்குவிப்புக்களாலும், ஏராளமான ஆசியர்கள் மிகவும் இயல்பாக லண்டனில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த தைரியத்தினாலும் அங்கேயே தங்கிப் போனாள். ஊரில் தனியே இருந்த பேராசிரியர் தந்தையுடன் வாரம் தவறாமல் ஃபோனில் பேசிக் கொண்டும் மாதம் தவறாமல் பணம் மற்றும் பொருட்களை அவருக்கு அனுப்பி வைத்துக் கொண்டும், ஒரே மகளுக்கான கடமைகளைத் தந்தைக்குக் குறைவில்லாமல் செய்து கொள்வதாகத் திருப்திபட்டுக் கொண்டாள்.

சரவணன் கொஞ்சம் தெளிவடைந்ததும் அவனை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில் ஒருநாள் பானு கேட்டாள். "அது எப்படி, 'பாக்கிஸ்தானியரை தாக்குகிறவர்கள்' இந்தியரான உங்களை அப்படி நொறுக்கித் தள்ளிவிட்டுப் போனார்கள்?"

"இந்தியன், பாக்கிஸ்தானி, பங்களாதேஷி என்று பிரித்துப் பார்த்து பிரிட்டிஷ்காரன் பாரபட்சமாக நடந்து கொள்ள மாட்டான்; அந்தப் பாகுபாடெல்லாம் இங்கே குடியேறியிருக்கிற ஆசியர்களின் மனத்தில் மட்டும்தான்! பிரிட்டிஷ்காரனுக்கு ஆசியர் எல்லோருமே ஒரே யூனிட்டைச் சேர்ந்த ஆசாமிகள்!" சரவணன் சொன்ன பதில் அவளுக்குச் சிரிப்பைத் தந்தது.

"அப்படியானால் பிரிட்டிஷ்காரனிடம் கடவுளின் அம்சம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருக்கிறது என்கிறீர்களா?" பானு புதிர் போட்டாள். 'கடவுளுக்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?' சரவணன் குழம்பினான்.

பானு விளக்கினாள். "ஒரு யூனிட் என்பது

தன்னிறைவோடு இயங்கக்கூடிய மிகச் சிறிய அமைப்பு என்று வைத்துக் கொண்டால், குடும்பம் என்பது கிராமத்தின் ஒரு யூனிட். பல குடும்ப யூனிட்டுகள் சேர்ந்ததுதான் ஒரு கிராமம். அது போல கிராமம் மாநிலத்தின் ஒரு யூனிட். மாநிலம் தேசத்தின் ஒரு யூனிட். தேசம் என்பது உலகத்தின் ஒரு யூனிட். உங்கள் கணக்குப்படி ஆசியா என்பதே பிரிட்டிஷ்காரனுக்கு ஒரு யூனிட் ஆகிவிட்டது. பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த கடவுளுக்கோ, இந்த உலகமே அவருடைய பிரபஞ்சத்தில் ஒரு யூனிட்! அப்படி இல்லாவிட்டால், உலகம் முழுவதிற்கும் ஒரே சூரியன், ஒரே நிலா, ஒரே ஆகாயம் என்று படைத்திருப்பாரா?"

"இந்தச் சின்னத் தலைக்குள் இத்தனை பெரிய சிந்தனையா?" சரவணன் அவளைக் கேலி செய்தான்.

வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையிலும், அறிவார்ந்த சிந்தனைகளிலும், தனிப்பட்ட இயல்புகளிலும் காலப்போக்கில் அவர்களே அவர்களுக்கிடையில் கண்டுபிடித்துக் கொண்ட நூறு சதவிகித இணக்கங்கள் சீக்கிரமே உலகம் என்கிற 'மகா யூனிட்'டில் குடும்பம் என்கிற ஒரு 'மைக்ரோ யூனிட்' ஆக பானுவும் சரவணனும் இணைந்து கொள்ளக் காரணமாயின!

கேபினுக்குள் மெல்லிதாக வியாபித்த சலசலப்பு விமானம் ஹீத்ரோவில் இறங்க ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருப்பதை உணர்த்தியது. சரவணன் குழந்தைகளை அவர்களின் 'அம்மா'வைச் சந்திக்கத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டான்.

பானு 'மீட்டிங் பாயின்ட்'டில் அவளுடைய குழந்தைகளுக்காகவும் கணவனுக்காகவும் காத்துக் கொண்டிருந்தாள். வெளிவாயிலைக் கடக்கும்போதே அவளை அடையாளம் கண்டு கொண்ட சோனாலியும் சாந்தினியும் ஆவலோடு ஓடி வந்து அவளுடைய கால்களைக் கட்டிக் கொண்டார்கள்.

சரவணன் காரை ஓட்டிக் கொண்டு வர சோனாலியும் சாந்தினியும் அம்மாவோடு பின் ஸீட்டில் ஒட்டிக் கொண்டார்கள். வீடு வந்து சேருவதற்குள் குழந்தைகள் பானுவோடு மிகவும் ஒன்றிப் போனார்கள். வாசலில் உதவியாளர் மிஸ் மேரி எல்லோரையும் வரவேற்று வீட்டிற்குள் அழைத்துப் போனாள்.

மேரி குழந்தைகளுக்கு வீட்டின் பின்புறத் தோட்டத்தில் வேடிக்கை காட்டிக் கொண்டிருந்த போது, பானு சரவணனைக் கேட்டாள், "குழந்தைகளின் பெற்றோரை கல்கத்தாவில் பார்த்துக் கொள்ள முடிந்ததா?"

சரவணன் தாழ்ந்த குரலில் சொன்னான், "அவர்களும் விரும்பிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்ததால், ஸிஸ்டர் நந்திதா என்னை அவர்கள் இருக்கிற பங்களாதேஷி செட்டில்மென்ட் காலனிக்குக் கூட்டிப் போனார். பங்களாதேஷிலிருந்து அகதிகளாக வந்து இந்தியாவிலேயே தங்கிப் போன சில குடும்பங்களில் அவர்களுடையதும் ஒன்று. அப்பா அந்தக் காலனியிலேயே இருக்கிற பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர். அம்மா வீட்டிலேயே அக்கம்பக்கத்துப் பெண்களுக்கு தையல், எம்பிராய்டரி என்று கற்றுத் தருகிறார். அவர்களுக்கு இன்னும் இரண்டு பெரிய பெண் குழந்தைகள். நமக்கு மிகவும் நன்றி சொன்னார்கள். நமக்காக ஆண்டவனிடம் தினமும் பிரார்த்திப்பதாகவும் சொன்னார்கள்."

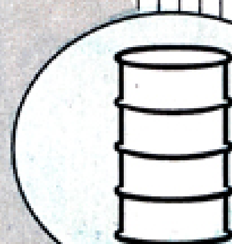
பானுவுக்குக் கண்களில் நீர் மல்கிற்று. பேச்சை மாற்றுவதற்காக வேறு விஷயத்திற்குப் போனாள், "குழந்தைகள் வந்து சேர்ந்ததும் அப்பா தெரிவிக்கச் சொன்னார். ஃபோன் செய்யவா?"

எண்களைச் சுழற்றி, தந்தை ரிஸீவரை எடுத்ததும், ஸோனாலியும் சாந்தினியும் லண்டன் வந்து சேர்ந்து விட்ட விஷயத்தை பானு விவரித்தாள். லாஹூர் யுனிவர்ஸிடியிலிருந்து சமீபத்தில் ஓய்வு பெற்று விட்ட புரொஃபஸர் ஹுஸ்ஸைனி, உடலின் தளர்ச்சியோடு மனத்தில் திடீரென்று கிளர்ந்த உணர்வுகளும் சேர, தடுமாற்றத்தோடும் பேசினார்.

"மகளே, பானு! அல்லா உங்கள் குழந்தைகளை ஆசீர்வதிப்பார்! உன் விருப்பம் போல உன்னுடைய குடும்பம் பூரணம் அடைந்து விட்டது. உன்னுடைய முழுமையான குடும்பத்திற்கு அல்லா என்றைக்கும் துணையாய் இருப்பார்! குதா ஹாஃபிஸ்!"

பண்டிகை, விருந்து நாட்களில் மீந்த உணவுப் பொருட்களை கேரியர் அடுக்குகளில் நிரப்பி அடுக்கி வைத்து விடுங்கள். சமையல் மேடை படுசுத்தமாகவும், பார்வையாகவும் இருக்கும்.

- ஜெயா



''என்ன ஓயாத தொல்லை இந்த வயசானவர்களாலே? எப்பப் பாரு ஏதாவது ஒரு நோவு சொல்லிக்கிட்டு இருக்காங்க. இவுங்களை எப்படித்தான் திருப்தி பண்றதுன்னே தெரியலை. இவுங்களை கவனிக்கறது மட்டும்தான் நமக்கு வேலையா? நோவு நெட்டுரு பண்ணியே நேரத்தை போக்கிடறாங்க. வயசானா அதுக்கேத்த மாதிரி இருக்க வேண்டாமா?''

இப்படி ஒரு பொறுமல் பலருக்கும் உண்டு. உண்மையிலேயே வயதான காலத்தில் முதியவர்களுக்கு உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் பிரச்னைகள் மற்றும் அதற்கான காரணங்கள் – தீர்வுகள் பற்றிய அறிய முதியோர் மருத்துவத் துறையில் இங்கிலாந்தில் நான்கு ஆண்டுகள் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவரும் சென்னை அரசுப் பொது மருத்துவமனையில் முதியவர்களுக்கென ஒரு தனித் துறையை இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக நிறுவியவருமான டாக்டர். திரு. வி.எஸ். நடராஜன் அவர்களிடம் கேட்டபோது –

"முதியவர்களுக்கு உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அறுபதுகளிலேயே துவங்கி விடுகின்றன. முதியவர்களை கிராமப்புறங்களில் வாழ்வோர், நகர்ப்புறங்களில் வாழ்வோர் என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். இவர்களின் பிரச்னைகளும் வேறுபடுகின்றன. முதலில் கிராமப்புறங்களில் வாழும் முதியோரின் பிரச்னைகளைப் பார்க்கலாம்.

முதியோர்களில் 72 சதவிகிதத்தினர் கிராமங்களில்தான் வாழ்கின்றனர். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த தொண்டு நிறுவனம் ஒன்று முதியோர்களின் பிரச்னையை ஆராய நிதி உதவி செய்தது. மேல்மருவத்தூரைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களைச் சார்ந்த 600 முதியோர்களை வைத்து இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. 60 வயதைக் கடந்தவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு சத்துணவுக் குறைபாட்டினால்தான் பல வித பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன. பற்களிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், கண் பார்வைக் குறைவு, சோர்வு, உடல் பலவீனம், தோலில் அதிகமான உலர்வு மற்றும் சுருக்கம் போன்ற பலவற்றிற்கும் முக்கியக் காரணம் சத்துணவு குறைபாடுதான்.

முதியோர்களைப் புரிந்து கொள்வோமா?



அறுபது வயது தாண்டியவர்கள் என்றால் நாள் ஒன்றுக்கு 1600 கலோரிகள் உண்ண வேண்டும். ஆனால் கிராமப்புறங்களில் வாழும் முதியோர்களில் ஒரு சதவிகிதத்தினர் கூட இந்த அளவு அதிகபட்ச கலோரி 900 தான். உடல் பலவீனம், களைப்பு, தூக்கமின்மை, பசியின்மை போன்றவைகள் வயதான பின்பு வந்தாலும் இவைகள் ஏற்பட சத்துணவு பற்றாக்குறையே காரணமாகிறது.

ஆனால் இவர்களின் உணவில் உள்ள ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட்டைச் சொல்ல வேண்டும். தேவையான அளவை விடச் சற்று கூடுதலாகவே கால்ஷியம் (சுண்ணாம்பு) சத்து கிடைத்து விடுகிறது. உணவில் இவர்கள் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளும் கேழ்வரகு, கீரைகள், பால் போன்றவைகளுடன் வெற்றிலை போடும் பழக்கம் இவைகள்தான் கால்ஷியம் கிடைக்கக் காரணம். இதனால் எலும்புகள் வலிமை அடைகின்றன. பற்களும் உறுதியாக இருக்கும். தப்பித் தவறிக் கீழே விழுந்தாலும் கூட எலும்பு முறிவுகள் குறைவு.

கிராமப்புற மக்கள் நடக்கக் கொஞ்சமும் அஞ்சுவதே

இல்லை. நடைப்பயிற்சியும் எலும்புகளை பலப்படுத்தும். இந்த ஆராய்ச்சியை 1995ல் ஹாங்காங்கில் முதியோர் மருத்துவர் மாநாட்டில் சமர்ப்பித்த போது அனைவரும் ரொம்பவும் பாராட்டினர்.

அடுத்து கிராமப்புற முதியோர்களைத் தாக்கும் பிரச்னை தொற்றுகள். மார்புச் சளி, இருமல், டிபி - போன்றவை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதும் சுத்தமற்ற நீரைப் பருகுவதுமே இவைகளுக்குக் காரணங்களாகின்றன. தோல் சம்பந்தமான பலவித நோய்களும் ஏற்படக்கூடும். சொறி, சிரங்கு, படை, ஒருவித ஃபங்கஸ். இவைகளை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து சிகிச்சை பெற இவர்கள்



முயலாததால்தான் இவர்களின் பிரச்னையும், வேதனையும் வளர்ந்து விடுகிறது.

கிராமப்புற மக்கள் வெளியில் வெயில் நேரத்தில் செல்லும் போது கூலிங் கிளாஸ் (கருப்புக் கண்ணாடி) அணிவதென்பது பெரும்பாலும் கிடையாது. அதிகமான சூரிய ஒளியை நேரடியாகப் பார்ப்பதினால் 50 வயதைக் கடக்கும் போதே கண்களில் புரை (கேடராக்ட்) வளரும் அபாயம் உண்டு.

மற்றபடி மூட்டுவலி, கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு வலிகள் என்பது எல்லா முதியவர்களுக்குமே பொதுவானதாக உள்ளவைதான்.

நகர்ப்புறங்களில் வாழும் முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் பிரச்னைகள் மேலைநாடுகளில் வாழ்வோரின் உடல் பிரச்னையை ஒத்துள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம் 40 சதவிகிதம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. கிராமப்புறங்களில் இது 18 சதவிகிதம்தான். நகர்ப்புறத்தின் வாழ்க்கை முறை, அதிகமான உடல் பருமன், புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், உணவு முறைகள், அதிகமான பரபரப்பு இவைகளினால் பலவித உடல் பாதிப்புகள் வயதானவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.

நீரிழிவு, மாரடைப்பு போன்றவைகள் நகர்ப்புறங்களில் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன. உடல் வலிகள் தோன்ற இங்கு உடல் பருமனும் நடைப்பயிற்சி இல்லாமையுமே காரணமாகின்றன.



முதுமையில் ஒரே ஒரு நோய் என வருவது மிகவும் குறைவு. பலவித நோய்கள் சேர்ந்து கூட்டாக பாதிப்பதுதான் அதிகம்.

ஒருசில நோய்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும். சில அறிகுறி என எதுவுமில்லாமல் ஊமையாகவே பாதிக்கும். இந்த நிலை மிகவும் பயங்கரமானது. ஒரு முதியவர் என்னிடம், 'ஸ்ட்ரோக்' வந்த நிலையில் வந்தார். அவரைப் பரிசோதித்த போது அதிகமான உயர் இரத்த அழுத்தம்தான் அந்த நிலைக்குக் காரணம் எனத் தெரிந்தது. ஆனால் அவரோ,

''எனக்கு பிபியின் அறிகுறி எதுவுமே இருந்ததில்லை. நானும் சோதனை செய்து பார்த்து கொண்டதுமில்லை'' என்றார். சிலருக்கு நோயின் தன்மையும், அறிகுறியும் மாறுபடும்.

''ஏதோ ஒரு மாதிரி இருக்கு'' என்றபடி மார்பின் இடதுபுறம் கையை வைத்தபடி நடந்து வந்த முதியவர் ஒருவரை,

"மார்பு வலிக்கிறதா?" என்றபோது,

''அதெல்லாமில்லை. ரொம்ப அன்-ஈஸியாக இருக்கு. அவ்வளவுதான்'' என்றார்.





ஈ.சி.ஜி. எடுத்த போது அவர் அதிகபட்ச மாரடைப்பினால் பாதிக்கப் பட்டிருந்தார். முதியோருக்கு சில சமயம் அதிகமான களைப்பு, மூச்சு வாங்குதல் போன்றவை கூட மாரடைப்பின் அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும்.

நகர்ப்புறங்களில் வாழும் முதியோர்களில் பலருக்கு ஏற்படும் இன்னொரு முக்கியப் பிரச்னை மலச்சிக்கல். உணவுப் பழக்கமும், மற்ற நோய்களுக்காக இவர்கள் உண்ணும் மருந்துகளுமே மலச்சிக்கலுக்குக் காரணங்களாகும்.

முதியோருக்குச் சிகிச்சை தரும் போது திறமையுடன் அனுபவமும் கொண்டுதான் செயல்பட வேண்டும். ஒருசில மனரீதியான மனநோய்களும் கூட முதியோர்களுக்கு வருவது உண்டு. இதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் அவர்களை அவமதித்தல். வாயால் கண்டபடி திட்டுவது, சரியானபடி உணவு, மருந்துகளை நேரத்திற்குத் தராமல் அவர்களை மனரீதியாக பாதிக்கவைப்பது. இது கொடுமையான ஒன்று.

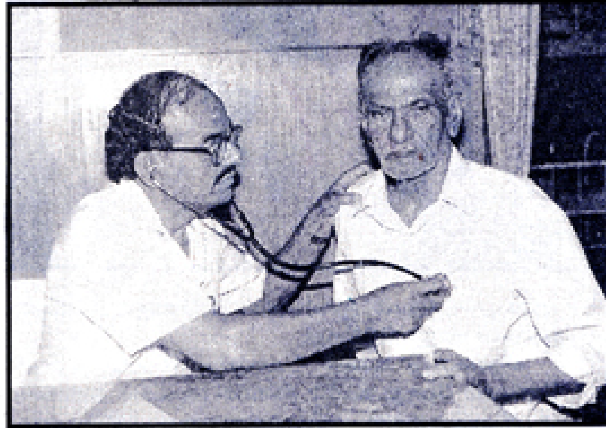
இதைவிடக் கொடுமையானது அவர்களை உடலளவில் அடித்துத் துன்புறுத்துவதுடன் அதை வெளியில் சொல்ல முடியாதபடி அவர்களின் வாயைக் கட்டி வைப்பது. ஒருமுறை ஒரு முதியவரின் சொந்த மகனே, 'சொத்தை எழுதித் தரவில்லை' என அவரை அடித்துக் காயப்படுத்தி இருந்தான். இதுபோன்ற செயல்கள் முதியவர்களை மிகவும் பாதிக்கும்.

மனத்தளர்ச்சி எனப்படும் 'மெண்ட்டல் டிப்ரஷன்' முதுமையில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதுவும் பணிகளிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின்பு இது மிகவும் அதிகமாகவே இருக்கும். முதுமையில் – பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின்பு என்ன செய்ய வேண்டும் எப்படி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை திட்டமிடாததால் வருவதுதான் இது. இந்த நிலையில் 'முன்கூட்டி திட்டமிடுதல்' மிகவும் அவசியம்.

தனிமையில் வாழும் முதியவர்களுக்கு மூப்பின் விளைவு ஆறு மடங்கு அதிகமாயிருக்கும் என்பது குறிப்பிட வேண்டிய ஒன்று. 'பணியிலிருந்துதான் ஓய்வு' என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் 'வாழ்க்கையிலிருந்தே ஓய்வு' என்ற ஒரு தவறான எண்ணத்தினால் யாருடனும் பேசாமல், வெளியில் எங்கும் செல்லாமல் முடங்கிக் கிடப்பார்கள். பசி குறைந்து அதனால் உண்பது குறைய – எடையும் குறைந்து போகும். இரவில் மாத்திரைகளின் உதவியில்லாமல் தூக்கமும் வராது. மலச் சிக்கலும் அதிகமாக இருக்கும்.

ஒருசிலருக்கு 'இனி ஏன் வாழ வேண்டும்? தற்கொலை செய்து கொண்டால் என்ன?' என்ற எண்ணமும் எழும். இதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களை அறிந்து சிகிச்சை அளித்தால்தான் இந்த நிலை மாறும் – மீண்டும் வராமல் இருக்கும். சாதாரணமாக சிகிச்சைகள் மட்டும் தருவதால் இது மீண்டும் மீண்டும் தொடரத்தான் செய்யும். குடும்பத்தில் மரியாதை குறைதல், நிதி வசதி இல்லாத நிலை, நாட்பட்ட பல நோய்கள் போன்றவைகள்தான் இவைகளுக்கு முக்கிய அடிப்படைக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

மனச்சிதைவு நோய் எனப்படும் அறிவுத் திறன் வீழ்ச்சி என்னும் பாதிப்பு முதுமையில்



ஏற்படும் மிக முக்கியமான ஒன்று. காரணம் தெரியாத ஒரு பாதிப்பு இது. பொதுவாக எழுபது வயதுக்கு மேல் ஞாபகமறதி ஏற்படும். இந்த வகை மறதி விநோதமானது. நிகழ்கால நினைவுகள் மனத்தில் துளியும் நிற்பதில்லை. ஆனால் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த கடந்த கால நிகழ்ச்சிகள் மட்டும் மனத்தில் மிகவும் பசுமையாக இருக்கும்.

என்னிடம் சிகிச்சைக்கு அழைத்து வரப்பட்ட ஒரு வயதான பெண்மணிக்கு தான் சில நிமிடங்களுக்கு முன்பு சாப்பிட்டது மறந்து போய் 'மருமகள் தனக்குச் சாப்பாடே போடவில்லை' என்பார். ஆனால் 20 வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த தன் மகனின் திருமணத்தில் மருமகளுக்கு அவள் தந்தை போடாத அரை சவரன் நகை பற்றிய நினைவு மட்டும் அப்படியே மனத்தில் இருக்கும். இதை அவர் சொல்ல,



"20 வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்தது நினைவிருக்கும்போது 20 நிமிடத்துக்கு முன்பு உண்டது மட்டும் எப்படி மறந்து போகும்?" என்பது மருமகளின் வாதம்.

மருமகள் கேட்பது சரிதான். ஆனால் இது அந்த மூதாட்டி வேண்டுமென்றே சொல்வதல்ல – இது ஒரு வகை நோய். அதுவும் இருப்பதே தெரியாத ஒருவித பாதிப்பு. இந்தப் பாதிப்பு இன்றைய நிலையில் 2 சதவிகிதத்துக்கும் குறைவானவர்களுக்குத்தான் உள்ளது. மறதி நோயின் ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் நிலை.

சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில் இருக்கும் இடத்திலேயே கழிப்பதும், மலத்தை இருக்கும் இடத்தில் கழிப்பதுடன் அதை விவரம் புரியாமல் சுவரிலோ, தரையிலோ எடுத்துத் தடவும் நிலையும் கூட ஏற்படும்.

சுருங்கச் சொன்னால் இவர்கள் குழந்தைகள் போன்றவர்கள். குழந்தைகளைப் போலக் கருதிதான் இவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலின் மற்ற 'சிஸ்டங்கள்' நன்கு இயங்குவதால் 'முடிவும்' அத்தனை விரைவில் வருவதில்லை. தற்போது இரண்டு சதவிகிதத்தினருக்கும் குறைவாக உள்ள இந்தப் பாதிப்பு வரும் ஐந்து வருடங்களில் இன்னும் அதிகம் பேருக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சையும் கிடையாது.

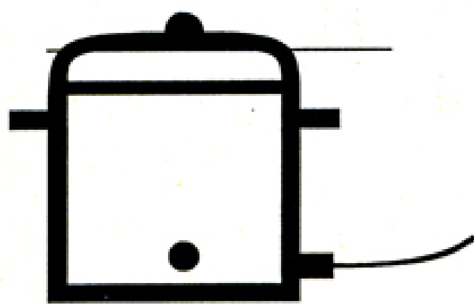
முதியவர்களில் 13 சதவிகிதத்தினர் சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முதுமையை அடையு முன்பே – நடுத்தர வயதிலேயே திட்டமிட வேண்டும். முதியவர்கள் என்றும் மனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று, 'நடந்தால் நாடே உறவாகும், படுத்தால் பாயும் பகையாகும்' " என்கிறார் டாக்டர் நடராஜன்.

கூடுமானவரை முதியவர் தங்கள் பணிகளைத் தாங்களே செய்து கொண்டு மற்றவர்களுக்குச் சுமையாக இல்லாமல் தங்களின் செயல்களினால் தங்களுக்கும் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் வாழ்க்கையைச் சுவையாக்க இயன்றதைச் செய்ய வேண்டும். அது அவர்களால் நிச்சயம் முடியும். மனத்தை என்றும் இளமையுடன் வைத்துக் கொண்டால் நரையும் திரையும் ஏது?

"தியானமும் மனக்கட்டுப்பாடும் முதுமையிலும் இளமை உணர்வுகளைத் தரும். பிரச்னைகளைக் குறைக்கும்" என்கிறார் டாக்டர். நடராஜன்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

மல்லிகைப் பூ சாதம்



இப்போது எல்லா வீடுகளிலும் ரைஸ் குக்கர் ரொம்பப் பிரபலமாகி வருகிறது. ஆனால் இதில் செய்யும் சாதம் கொஞ்ச நேரமானதும் விரைத்துப் போய் சுண்டல் மாதிரி ஆகிவிடுகிறது. உங்களுக்கு மல்லிகைப் பூ சாதம் வேண்டுமா?

நாம் சாதாரணமாக ப்ரஷர் குக்கரில் சாதம் செய்யும்போது ஒன்றுக்கு மூன்று பங்கு தண்ணீர் வைப்போம். ரைஸ் குக்கரில் 4 முதல் 5 பங்கு தண்ணீர் வைக்கலாம். முதலில் அரிசியை சுத்தமாகக் கழுவி ரைஸ் குக்கர் பாத்திரத்தில் போடவும். அதன் மேல் தண்ணீரை (4 அல்லது 5 பங்கு) ஊற்றி மூடி விடவும். ஊஹூம். அவசரப்பட்டு ஸ்விட்ச் போட வேண்டாம். குறைந்தது அரைமணி அதே தண்ணீரில் அரிசி ஊறட்டும். ஒரு மணி நேரம் ஊறினால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும். நம் சமையல் வேலையெல்லாம் முடிந்த பிறகு ரைஸ் குக்கர் போடவும். அரை மணியில் 'மல்லிகைப் பூ சாதம்' தயார்.

மறந்து விட்டேனே? சாதம் வெந்தவுடன் குக்கரில் சிவப்பு விளக்கு ஸ்விட்ச் அணைந்து விடும். ஆனால் உடனே திறக்காதீர்கள். 10 – 15 நிமிடம் அப்படியே அந்த ஆவியிலேயே இருந்த பிறகு திறந்து உபயோகிக்கலாம். இரவு வரை சாதம் பூப்போல இருக்கும்.

– விஜயம்

தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

அதிர்ஷ்ட கற்களை அணிந்து உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணுங்கள்!

நாங்கள் முதல்தர ஜோதிட வல்லுனர்களைக் கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் கிரக நிலைக்கு ஏற்ப பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல முறையில் தீர்வு காண்கிறோம்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் மூலம் எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்று கூற ரூ. 101/- மட்டும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 45/- மட்டும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு US $ 10 (அ) ரூ. 400ம் D.D/M.O. வை K.V. NARAYANA என்ற பெயரில் அத்துடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பி முழு பலன்களையும் அடையலாம்.



- முத்து
- பவளம்
- கோலாபூர் ஆண்டிக் கோல்டு
- ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாலைகள்
- ரூபி ஜேட் எமரால்டு மாலைகள்
- மிக்கி மோட்டா முத்துக்கள்
- Emerald Ruby Sets
- Oxidised Jewellery, Etc.

உங்களிடம் உள்ள பழைய முத்து பவளம் மணிகளை கொடுத்து உங்கள் ரசனைக்கு ஏற்ப புதிய மாடல்களை செய்து தருகிறோம்.

பாரம்பரியமிக்க கைராசியான ஸ்தாபனம்

NARAYANA PEARLS GEMS & JEWELS Natural Pearls

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHA'S PARADISE"

No. 62, Pondy Bazaar, (Opp: Maya's Plaza)
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017.

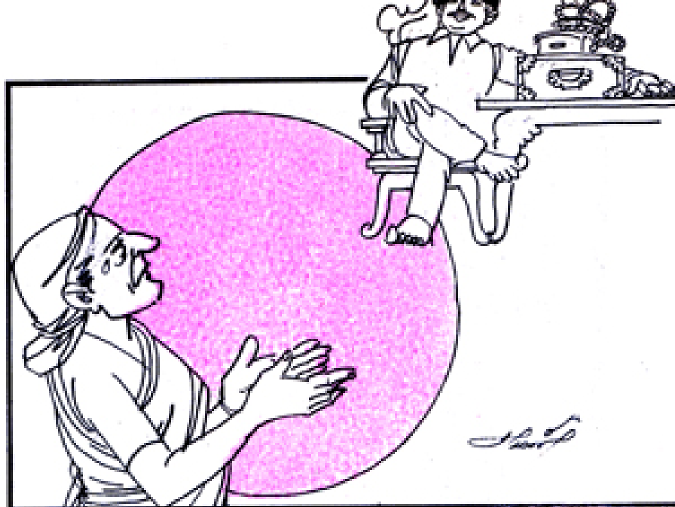
Tel : 432 2644, 433 1060

We are open on Sundays (11 a.m. to 4 p.m.) WE ACCEPT CREDIT CARDS.

We are not connected or concerned with those who use our name for their exhibition sales.

• நீலம் அதிர்ஷ்ட கல் அணிந்து பயனடைவீர் • பவளம்

• கோமேதகம் • வைடூரியம் • மாணிக்கம்



ஆளைப் பெற்றுத் திண்டாடும் பெற்றோர்!

நமது இந்தியப் பெண்களுக்கு முந்தைய சட்டங்கள் படி சொத்துக்களை தங்களுக்குரியதாக தங்கள் பேரில் வைத்திருக்க உரிமை இல்லை. பின்னர் ஜீவனம் செய்வதற்காக சில சொத்துக்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம் என்றும், அது அவர்களுடைய வரையறுக்கப்பட்ட உரிமையுள்ள சொத்தாக பாவிக்கப்பட்டு (அதாவது அந்தச் சொத்தை அந்த பெண் விற்கக் கூடாது, அடமானம் செய்யக் கூடாது) பின்னர் அது அவர் கணவரின் அடுத்த ஆண் வாரிசை சென்றடையும் என்றும் 1937-ம் ஆண்டு பெண்கள் சொத்துரிமை சட்டப்படி வழிவகை செய்யப்பட்டது.

இதுவே நமது நாடு சுதந்திரம் அடைந்தபின் வகுக்கப்பட்ட இந்து வாரிசுரிமைச் சட்டம் (30/1956) பிரகாரம் மேற்சொன்னவாறு ஒரு பெண் சொத்துக்களை அனுபவித்து வந்தால், அது அப் பெண்ணையே முழு உரிமையுடன் சேரும் என நிர்ணயிக்கப்பட்டது. கணவர் இறந்த பின் சொத்துக்களில் பங்கும் கிடைக்க வழி செய்யப்பட்டது. அதாவது இந்தச் சட்டப்படி பெண்களுக்குச் சொத்துரிமை கொடுக்கப்பட்டு அவர்களின் வாரிசுகளும் நிர்ணயிக்கப்பட்டனர். தங்கள் பேரில் சொத்துக்களை வாங்கவும், விற்கவும் பெண்களுக்கு உரிமை ஏற்பட்டது.

இப்படிப்பட்ட நிலையில், தங்களது சொத்துக்களைப் பொறுத்து அதாவது தங்களது பேரில் இருக்கும் தனிப்பட்ட சொத்துக்களைப் பொறுத்து பெண்கள் உயில் அல்லது விருப்புறுதி ஆவணம் போன்ற எவ்வித ஏற்பாடுகளும் செய்யாமல் இறந்துவிடும் பட்சத்தில், அவர்களது ஆயுளுக்குப் பின் அவர்களுடைய சொத்துக்களை யார் யார் அடைய தகுந்த வாரிசுகள் என்று இந்து வாரிசுரிமைச் சட்டம் பிரிவு 15-ல் இரு பிரிவுகளாக பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது.



பிரிவு 15 (1) :-

இந்தப் பிரிவானது ஒரு இந்து பெண்மணி விருப்புறுதி ஆவணம் இன்றி இறக்கும்பட்சத்தில் அவரது வாரிசுகள் யார் யார் என்று பட்டியலிடுகிறது.

அந்தப் பட்டியலில் முதலிடம் பெற்றுள்ளவர்கள் அந்தப் பெண்ணின்



வீட்டின் பாதுகாப்பிற்கு

சமையல் கியாஸ் ஸ்டவ் (LPG கியாஸ் அடுப்பு) தரக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்படவில்லை என்றால் அது மிகவும் ஆபத்தானது. தரக் கட்டுப்பாடுகளுக்காக முன்பு ISI என்ற பெயர் கொண்ட பியூரோ ஆப் இந்தியன் ஸ்டாண்டார்ட்ஸ் (BIS) அமைப்பானது, கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகளுக்காக மிகக் கடுமையான தர அளவுக் குறிப்புகளை நிர்ணயித்து, அதன் மூலம் கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகள் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்க வழிவகை செய்துள்ளது.

அதனால்தான் கியாஸ் சிலிண்டர்களை விநியோகம் செய்யும் IOC, BP மற்றும் பல சிறந்த நிறுவனங்கள், பாதுகாப்பு நலன் கருதி ISI முத்திரை உள்ள கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகளையே அங்கீகரித்து அவற்றையே சிபாரிசும் செய்கின்றன.

SS பிரிமியர் கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகள் ISI அமைப்பின் மிகக் கடுமையான தரக் கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளை வெற்றிகரமாகக் கடந்து ISI முத்திரையைப் பெற்ற பிறகே விற்பனைக்கு வருகின்றன.

ஏனென்றால் உங்கள் பாதுகாப்பில் எங்களுக்கு அக்கறை உண்டு.

SS பிரிமியர் கியாஸ் ஸ்டவ் சிறப்பு அம்சங்களைப் பாருங்கள்.

துருப்பிடிக்காத, பித்தளை பர்னர்கள் மூலம் பாத்திரத்தைச் சுற்றிலும் தீ ஜுவாலைகள் ஒரே சீராகப் பரவுகின்றன.

பாதுகாப்பான சமையலுக்கு



- ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஃப்ரேம் கீழே மறைவாக உள்ள கனெக்டர் பைப்புகள், குறிப்பிட்ட சிறந்த தரமான உலோகங்களால் தயாரிக்கப்பட்டவை.
- வழிவதைத் தாங்கும் தட்டுகள் (spill trays).
- ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஃப்ரேம், மிக உயர்ந்த தரமான ஸ்டீல் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்பட்டதாகும்.

விற்பனைக்குப் பிந்தைய எங்களுடைய சேவை, உடனடியாகச் செயல்படுவதற்கும், தரமான சேவைக்கும், குறித்த காலத்தில் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கும் புகழ் பெற்றதாகும்.

சிறிதே விலை குறைவான, மலிவான தயாரிப்பை வாங்கி, உங்கள் பாதுகாப்பை விட்டுக் கொடுப்பீர்களா? அது உங்களுக்கே ஆபத்து அல்லவா?

ISI முத்திரை கொண்ட, பாதுகாப்பான பிரிமியர் தயாரிப்பையே வாங்குங்கள்.



பிரிமியர்

SGN P 626/00

மகன்கள், மகள்கள் மற்றும் கணவன். இதில் மேற்படி மகனோ, மகளோ இறந்து விட்டிருந்தால், அவர்களது குழந்தைகளும் வாரிசுகளாவர்.

மூன்றாவதாக பெற்றோர். அதன் பின்னர் பெற்றோர்களின் வாரிசுகள் என்று வாரிசுகளை வரிசைக்கிரமமாக நிர்ணயிக்கிறது, அந்தப் பட்டியல்.

ஆனால் பிரிவு 15 (2) படி அதே பெண்ணின் சொத்து அவர் தகப்பனாரிடமிருந்து பெறப்பட்டதாக இருக்கும் பட்சத்தில் அந்தச் சொத்து அந்தப் பெண்ணின் ஆயுளுக்குப் பிறகு அவருக்கு மகன்கள், மகள்கள் இல்லாத நிலையில், அந்தப் பெண்ணின் தகப்பனார் அல்லது தகப்பனாருடைய வாரிசுகளுக்குப் போய்ச் சேரும் என்றும் மேற்படி சட்டப் பிரிவு தெளிவாகக் கூறுகிறது.

இந்தச் சட்டம் இயற்றப்பட்ட வருடம் 1956 ஆகும். அன்று பெண்கள் வேலை வாய்ப்புகளை பெற்றிருக்கவில்லை. பொருளாதார சுயசார்பு அவர்களுக்கு இருக்கவில்லை. அவர்களைச் சார்ந்து யாரும் வாழ்ந்திருக்கவில்லை. அவர்கள் மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழ்ந்து வந்தனர். ஆனால் இன்று காலம் வேகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கும் நேரம். பெண்களில் அநேகமாக 50 சதவீதத்தினர் உத்தியோகம் சுயதொழில், கூலி வேலை என்று பல மட்டங்களிலும் பொருள் ஈட்டும் நிலையில் இருக்கின்றனர். அவர்களில் பலருக்குத் தங்கள் பெற்றோரையும் உடன் வைத்துப் பராமரிக்க வேண்டிய நிலை உள்ளது.

பெண் இறந்தவுடன் அவளுடைய நகைகள், சீர் வரிசைகள் மற்றும் பணி கொடைத் தொகைகள், ஓய்வூதியம் மற்றும் நலத்தொகைகள் இன்னும் வேலையில்லாத மாப்பிள்ளை என்றால் அவனுக்குக் கருணை அடிப்படையில் வேலை வாய்ப்பு இவையெல்லாம் அந்த மனிதனை மனைவியை இழந்தவர் என்பதை மறக்கச் செய்து, புதிய பொருளாதார சக்தியுடன் கூடிய, 'தகுதிவாய்ந்த ஒரு புது மாப்பிள்ளையாக' இந்தச் சமூகத்திற்கு அடையாளம் காட்டுகின்றன

வேலை பார்க்கும் பெண்கள் பணிக் காலத்தில் இறந்து விட்டால், அவர்கள் பணி நிமித்தம் கிடைக்கும் தொகைகள் தற்போது மேலே குறிப்பிடப்பட்ட வாரிசுப் பட்டியலில் முதல் நிலையில் இருக்கும் மகன், மகள், கணவன் ஆகியோருக்குப் போகிறது. முதல் நிலை வாரிசுகளில் இறந்து போன பெண்ணின் தாயார், தகப்பனார் வாரிசுகளாக பட்டியலிடப்படவில்லை.

ஒரு ஆண் இறந்து போனால், கண்டிப்பாக அவரது சொத்துக்களில் அவரது தாயாருக்கும் பங்கு உண்டு. அதே போல்தான் மற்ற பிராவிடெண்ட் ஃபண்ட் முதலிய தொகைகளிலும் அந்த ஆணின் மனைவி, மக்களுக்குச் சமமாக தாயாருக்குப் பங்கு உண்டு. அந்த அளவுக்கு இல்லையென்றால் கூட, குறைந்தபட்சம் குழந்தைகள் இல்லாமல் ஒரு பெண் இறந்து போனால் கூட ஒரு பெண்ணின் பெற்றோருக்கு எந்தத் தொகையும் கிடைப்பதில்லை. அவர் கணவனே எல்லாத் தொகையும் பெறுகிறான்.

தகப்பனாரிடமிருந்து பெறப்பட்ட சொத்து என்றால், அவள் இறந்த பின் அவளுக்குக் குழந்தைகள் இல்லாதபட்சத்தில் அவள் தகப்பனாருக்குத்தான் அந்தச் சொத்து செல்கிறது. அதே கோட்பாடு பிரகாரம்தான் இந்தப் பணிக் காலத்தில் இறக்கும் பெண்களுக்காகக் கிடைக்கும் நலத் தொகைகளுக்கும், ஓய்வூதியத்திற்கும் பின்பற்றப்பட வேண்டும். ஏனென்றால், பெற்றோர்கள்தான் அந்தப் பெண்ணை வளர்த்து படிக்க வைத்து உத்தியோகம் வாங்கிக் கொடுத்து, அத்துடன் பல லட்சங்கள் செலவு செய்து திருமணம் செய்து கொடுக்கின்றனர். அப்படியிருக்கும்போது, பெண்ணை பெற்றவர்களுக்குப் பெரும் மனக்கஷ்டமும் படிக்க வைத்துத் திருமணம் செய்து கொடுத்ததில் கடனும்தான் மிஞ்சுகிறது. பெண் நன்றாக வாழும் போது அவர்களை அந்தச் சுமைகள் பெரிதாக பாதிப்பதில்லை. பெண்ணும் அகால மரணமடைந்து, அத்துடன் பெரும் கடன் சுமையும், பணக் கஷ்டமும் ஏற்படும் போது, அவர்களால் அதைத் தாங்க முடிவதில்லை. அந்த நேரத்தில் இறந்து போன பெண்ணின் கணவன் என்னவிதமான ஒரு பலன் அடைகிறான் என்றால் அதைச் சொல்ல சரியான வார்த்தை கிடையாது. அதை ஒரு Undue Profit and benefit என்றே சொல்ல வேண்டும்.

ஏனென்றால், ஒரு நடுத்தர வர்க்கத்து உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணின் குடும்ப அந்தஸ்து மற்றும் அவளுக்குச் செய்யப்படும் சீர்வரிசைகள், நகைகள் முதலியவற்றை கருத்தில் கொண்டு, அந்தக் குடும்பத்தை உதாரணமாகக் கொண்டு பார்க்கும் போது அந்தப் பெண் இறந்தவுடன் அவளுடைய நகைகள், சீர் வரிசைகள் மற்றும் பணி கொடைத் தொகைகள், ஓய்வூதியம் மற்றும் நலத்தொகைகள் இன்னும் வேலையில்லாத மாப்பிள்ளை என்றால் அவனுக்குக் கருணை அடிப்படையில் வேலை வாய்ப்பு இவையெல்லாம் அந்த மனிதனை மனைவியை இழந்தவர் என்பதை மறக்கச் செய்து, புதிய பொருளாதார

சக்தியுடன் கூடிய, 'தகுதிவாய்ந்த ஒரு புது மாப்பிள்ளையாக' இந்தச் சமூகத்திற்கு அடையாளம் காட்டுகின்றன என்றே கூற வேண்டும். மேற்படி இறந்த மனைவியின் நகைகள், பாத்திரங்கள், துணிமணிகள் முதலியவற்றை எந்த அளவு கணவன் திருப்பி அவள் பெற்றோரிடம் கொடுக்கிறான் என்பதை நாம் நடைமுறை அனுபவத்தில் பார்க்கிறோம்.

இதை நான் இந்த அளவு விரிவாக விவாதிக்கக் காரணம் என்னவென்றால், இது போல திருமணம் செய்து கொடுக்கப்பட்டு, திருமண வாழ்க்கை நிம்மதியில்லாமல் போகும் பெண்கள் தவறான (தற்கொலை) முடிவுகளுக்குப் போகிறார்கள். வேலை பார்க்கும் பெண்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அவர்களின் பெற்றோர்கள் அந்த (அவள்) மரணத்திற்குப் பின் படும் கஷ்டங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. பலவித காரணங்களுக்காக தொண்ணூறு சதவிகிதம் பெற்றோர் நீதி மன்ற நடவடிக்கை எடுப்பதில்லை. பெருமையாகக் கொண்டு வந்து இறக்கிய சீதனங்களையும், பெண்ணை அன்போடு அலங்கரித்து அனுப்பிய நகைகளையும் பெற, தெருவில் வேண்டாத விருந்தாளியாக நின்று மருமகன் வீட்டில் கெஞ்சுவதும், காவல் நிலையங்களில் பஞ்சாயத்துக்கு நிற்பதும் காணச் சகிக்கும் காட்சிகள் அல்ல.

சமீபத்திய நிதர்சனமாக எனக்குத் தெரிந்த, ஆசிரியையாக பணிபுரிந்த ஒரு பெண், காதல் திருமணம் செய்து கொண்டவர். ஒன்பது ஆண்டுகள் சேர்ந்து வாழ்ந்த போதும் இருவருக்கும் குழந்தைகள் இல்லை. திருமண வாழ்க்கை திருப்திகரமானதாக இல்லை. இருவருக்கும் பிரச்னைகள் பல. பெண்ணின் பெற்றோர்களுக்குப் பெண்ணின் திருமணம் காரணமாக மகனுடன் ' கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு, மகன் வெளியூரில் உத்தியோகம் பார்க்கிறார். பெற்றோர் முகத்தில் விழிப்பதேயில்லை.

வயதான பெற்றோர்கள் இருவரும் தங்கள் பெண் வீட்டுக்கு அருகிலேயே தனியாக இருந்தனர். பெண்ணுக்கு வீட்டு மனை வாங்க பெரும் தொகை கடன் வாங்கிக் கொடுத்தனர். திடீரென அந்தப் பெண் இறந்து விட்டார். பெண்ணின் மரணமும் சந்தேகத்திற்கிடமான திடீர் மரணம். மருமகனுக்கு எல்லாப் பணமும், நகைகளும் இத்துடன் பணிக்காலத்தில் மனைவி இறந்ததன் காரணமாக மூன்று லட்சத்திற்குக் குறையாமல் கிடைத்த பணமும், பெண் வாங்கி வைத்த அசையா சொத்துக்களும், சேமிப்புகளும் சொந்தமாகி விட்டதுடன், கருணை அடிப்படையில் வேலை வாய்ப்பும் காத்திருக்கிறது. ஆனால் அந்தப் பெண்ணையே நம்பியிருந்த, அவள் தாயார், பெண் இறந்து ஒரு மாதத்தில், தன் கணவனும் இறந்து விட மகனும் திரும்பிப் பார்க்க மறுத்து விட, இன்று ஆதரவில்லாமல், பெண்ணுக்காக வாங்கியிருந்த கடன் சுமையை, கணவரின் இறப்பில் கிடைத்த சொற்ப ஓய்வூதியத்தைக் கொண்டு அடைத்துக் கொண்டு, சாப்பாட்டுக்கே வழி யின்றி கஷ்ட ஜீவனம் செய்து வருகிறார். சமூக சேவகராக தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்ளும் மருமகன் எந்தப் பஞ்சாயத்துக்கும் கட்டுப்படவில்லை. பெண்ணுக்குச் சலுகை கள் கொடுத்து, பெண் முன்னேற்றத்துக்குக் குரல் கொடுக்கும் அரசாங்கம் இந்த அவலத்துக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டும்.

பெண்களின் பணிக்கால இறப்பு சம்பந்தமான சட்டவிதிகளை திருத்த வேண்டும். குழந்தைகள் இல்லாமல் இறந்து போகும் பெண் பணியாளரின் இறப்பு சலுகைகள் அவள் பெற்றோருக்குக் கிடைக்கும் வண்ணம் செய்ய வேண்டும்.

பெண்களின் பணிக்கால இறப்பு சம்பந்தமான சட்டவிதிகளை திருத்த வேண்டும். குழந்தைகள் இல்லாமல் இறந்து போகும் பெண் பணியாளரின் இறப்பு சலுகைகள் அவள் பெற்றோருக்குக் கிடைக்கும் வண்ணம் செய்ய வேண்டும். இந்து வாரிசுரிமைச் சட்டம் பிரிவு 15(2) இறப்புச் சலுகைகளுக்கும் பொருந்தும்படி திருத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். மேலும் 15(2)–ல் தகப்பனார் என்று குறிப்பிட்டு இருப்பதை தாயார் மற்றும் தகப்பனார் என்று திருத்த வேண்டும். அப்போது தான் பெண்களுக்கு இவ் விஷயத்தில் சமநீதி கிடைக்கும். அத்துடன் பெற்றோர்கள், பெண் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி எதற்கு? வேலை எதற்கு? என்ற எண்ணம் தோன்றாமல் ஆண்களுக்குச் சமமாகக் கல்வியறிவும், வேலை வாய்ப்பும் கொடுக்க முன்வர அது வழிவகை செய்யும். அரசாங்கத்தின் கொள்கையான கட்டாயப் பெண் கல்வியும் பெண்களின் பொருளாதார சுதந்திரமும் தன்னிச்சையாக அமலாக்கப்படும். மிக முக்கியமாக பெண்கள் மேலே சொன்ன பொருளாதார காரணங்களுக்காகக் கொலை செய்யப்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

– ஏ. கீதா, வழக்கறிஞர், அரியலூர்.



அன்பும் அரவணைப்பும் தரும் ஆலமரம்!

திருமணமான தம்பதிகள் சஷ்டியப்த பூர்த்தி, சதாபிஷேகம் என அறுபது வயது மணவிழாவையும், எண்பதாம் வயதினை கொண்டாடியும் பார்த்துள்ளோம். ஆனால் இவற்றையெல்லாம் கொண்டாடவில்லை நாமகிரிலக்ஷ்மி – நரசிம்மன் தம்பதியினர். அதற்கெல்லாம் ஈடாக, மகுடம் வைத்தாற் போல் அவரது குழந்தைகள், பேரன் பேத்திகள்; கொள்ளுப் பேரன் பேத்திகள் அனைவரும் இணைந்து அவர்களின் எழுபத்தி ஐந்தாம் திருமண நாளை விமரிசையாகக் கொண்டாடப் போகின்றனர்:

ஒன்றல்ல இரண்டல்ல! எழுபத்தி ஐந்து ஆண்டுகள்! என்ன ஒரு விந்தையான விஷயம்! எத்தனை தூரம் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து, மனமிணைந்து, இன்பகரமான தாம்பத்தியத்தை தடையின்றி வெற்றிகரமாக நடத்தியிருப்பார்கள்? எவ்வளவு மன ஒற்றுமை இருந்திருந்தால் இந்த விழா சாத்தியமாகும்?

நாமகிரிலக்ஷ்மிக்குப் பதினோரு வயது! பாவாடை சட்டை அணிந்து ஓடிக் கொண்டிருந்த பெண்ணை அழைத்துப் புடவை கட்டி விட்டனர் தாயாரும், அத்தையும்! ''எதுக்கும்மா புடவை கட்டி விடறீங்க?'' என்று கேட்க, "உன்னைப் பெண் பார்க்க உன் வருங்கால மாமியார், நாத்தனார், மச்சினர் எல்லோரும் வந்திருக்காங்க!" எனக் குழந்தையை அழைத்து அணைத்து உச்சிமுகர்ந்து மகிழ்ந்தாள் தாயார்.



பெண்ணைப் பார்த்துப் பிடித்திருந்ததால், பதினோரு வயது நாமகிரிக்கும், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து முடித்திருந்த பதினெட்டு வயது பையன் நரசிம்மனுக்கும் விமரிசையாகத் திருமணம் நடந்தது. கல்யாணத்தின் முதல் நாளில் பெண்கள் பாலிகை (நவதானியங்களை ஊறவைத்து) தெளிக்க, ஐந்தாம் நாள் திருமணம் முடியும்போது, இரண்டடிக்கு வளர்ந்து விட்டது. இதைக் கவனித்த சாஸ்திரிகள் நரசிம்மனை அழைத்து,

"அம்பி! என்னமாக வளர்ந்திருக்கிறது பார்! நீங்க இரண்டு பேரும் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று வெகு நாட்களாக இல்லறத்தை நடத்தப் போறீங்க பாரு!" என வாழ்த்தினார். அவர் வாழ்த்தியது வீண் போகவில்லை! உண்மை என நிரூபணமாகி விட்டது!

பதினொரு வயதில் திருமணமானாலும் பெண் பெரியவளான பிறகு, அவளின் பதிமூன்றாம் வயதில் புகுந்த வீடான நெல்லிக் குப்பத்தில் கொண்டு வந்து விட்டனர் நாமகிரிலக்ஷ்மியின் பெற்றோர். நரசிம்மனின் தந்தை

யார் திரு. வீரராகவன் அங்கிருந்த பாரி அன்ட் கம்பெனியின் மானேஜராக விளங்கியவர். ஆங்கிலேய துரைகள் பலரின் நல்லாதரவைப் பெற்றுப் பெயருடன் வாழ்ந்தவர். மகனை தன் கம்பெனியிலேயே அக்கவுண்டென்டாகச் சேர்த்து விட, மாதம் முப்பது ரூபாய் சம்பளத்துடன் அவர்கள் இல்லறம் தொடங்கியது! அருகில் ஸ்ரீமுஷ்ணம் என்ற கிராமத்தில் நிலங்கள் சொந்தமாக இருந்ததால் அரிசி, பருப்பு, கடலை, வெல்லம், எண்ணெய், தேங்காய் ஆள் வசதி என அனைத்தும் அங்கிருந்து வந்தன.

புகுந்த வீட்டிற்கு வந்த நாமகிரிக்கு சாதம் வடிக்க வைத்திருந்த வெங்கலப் பானையின் அளவைப் பார்த்து பிரமிப்பும், பயமும் ஏற்பட்டது. இரண்டு பசுமாடு பால் கறந்து தந்ததால் பால், தயிர், நெய் நிறைய இருந்தது. மெதுவாக மாமியாரிடம் சமையலைக் கற்றுக் கொண்டாள் நாமகிரி. வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல, வருவோர் அனைவருக்கும் சாப்பாடு செய்ய வேண்டும். திடீர், திடீரென மாட்டு வண்டியில் சீட்டுடன் ஆள் வருவான். 'நாலு பேரை சாப்பிட அழைத்து வருகிறேன்' என்று மாமனார் எழுதி அனுப்பியிருப்பார். ஆள் தேவையான சாமானை வாங்கித் தர, அனைவருக்கும் விருந்து சமைப்பாள் நாமகிரி.

"உனக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால், இந்தப் பெண் என்ன சமைக்கப் போகிறாள் என பயந்தேண்டி.. பரவாயில்லை. நல்லாவே சமைக்கிறா. கவலை விட்டது'' என்று மாமனார் மாமியாரிடம் தமாஷாகக் கூறுவது போல நாமகிரிக்கு நற்பெயர் அளித்தார். முதல் குழந்தையைப் பெறுவதற்கு மட்டுமே புகுந்த வீடு போனாள் நாமகிரி. பதினைந்தாவது வயதில் பிறந்தான் மூத்த மகன். அடுத்தடுத்து எனப் பிறந்த மற்ற ஏழு குழந்தைகளுக்கோ, அல்லது எட்டு குறை பிரசவங்களுக்கோ, தாயார் வீட்டுக்குச் சென்றது கிடையாது. எல்லாம் மாமியார் வீட்டில்தான் நடந்தேறியது. "உன் மாமியார் மற்றக் குழந்தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு திண்டாடுவா" என்று பிள்ளை பெறும் சமயம் ஒன்றிரண்டு மாதம் நாமகிரியின் தாயார் உடன் வந்து ஒத்தாசை செய்வாள், அவ்வளவுதான்! தீட்டு முடிந்து, அடுப்படிக்குள் நுழைந்ததும் தாயார் திரும்பிப் போய் விடுவாள்.



எட்டு குழந்தைகளுடன், நாத்தனார் குழந்தைகள் நால்வரும் சேர, அனைவருக்கும் சமைத்து, இட்லி தோசைக்கு அரைத்து, மாவிடித்து, வடாம் வற்றல் போட்டு என அனைத்து வேலைகளையும் செய்து முடித்து ஒவ்வொரு நாளும் இரவு பதினொன்றரை மணி ஆகிவிடும். குடும்பம் என்றால் பிரச்னைகள், வாக்குவாதங்கள் இருக்குமல்லவா? ஆனால் இவை எதையும் காதில் போட்டுக் கொள்ளாது, தானுண்டு தன் கம்பெனி வேலையுண்டு என விட்டேத்தியாக இருந்தார் நரசிம்மன்.



"இவ்வளவு வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறதே?" என நாமகிரி அலுத்துக் கொண்டால் கூட,

"நீ ஒருத்தி மட்டுமா வேலை செய்யறே? உலகத்தில் உள்ள எல்லாப் பெண்மணிகளும் குடும்ப வேலையைத்தான் செய்யறா" என்று கூறி விடுவார் நரசிம்மன். இதனால் அவர் தன் மனைவியை அலட்சியப்படுத்தவில்லை. ஆனால் தன்னிரக்கத்தால் அவள் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொண்டார். நாமகிரிக்கும் இத்தகைய நினைப்புகளுக்கு நேரம் இருந்ததில்லை. மீறி மற்றவர்கள் தன்னை திட்டுவதாகவோ, தன்னை அதிகம் வேலை வாங்குவதாகவோ தோன்றினால் கூட அந்த எண்ணத்தை ஒதுக்கி வாழப் பயிலத் தொடங்கினாள்.

நெல்லிக்குப்பத்திலிருந்து சென்னைக்கு மாற்றலாகி அதே கம்பெனியில் அசிஸ்டெண்ட் மானேஜராக பணியேற்றார் நரசிம்மன். வயதான தாயார், மனைவி பன்னிரெண்டு குழந்தைகளுடன் அவர் வீடு ஒரு ஹாஸ்டல் போல நிலவியது. முதல் பையன் படித்து பாரி அண்ட் கம்பெனியிலேயே வேலைக்குச் சென்றார்.



மூன்று தலைமுறைகள் அதே கம்பெனியில் வேலை செய்வது வினோத மானதல்லவா?

பையன் வேலைக்குச் சென்றாலும், பெண்களின் கல்யாணம் ஏற்பாடாகவே, செலவு நெருக்கியது. நாமகிரிக்குப் பிறந்த வீட்டில் போட்ட நாகொத்து, வங்கி, தாரை என்ற நகைகள் பலவற்றை அழித்து அவர்களுக்கு நகைகள் செய்யப்பட்டன. வெள்ளிப் பாத்திரங்களும் பித்தளைப் பாத்திரங்களும், பெரியவை அழிக்கப்பட்டு மூன்று சிறியனவாகச் செய்யப்பட்டன. பையன்கள் படிக்க எஞ்சிய நகைகள் அடகு வைக்கப்பட்டன. கல்யாணத்துக்குத் தேவையான ஜவுளிகள் தவணை முறையில் வாங்கப்பட்டன.

"எப்படிச் சமாளித்தேன்? எங்கிருந்து அத்தனை சாமர்த்தியமும் தைரியமும் வந்தது என்று இப்போது நினைத்தால் எனக்கே ஆச்சரியமாயிருக்கிறது!" என்கிறார் நாமகிரி லக்ஷ்மி.

பாரி அண்ட் கம்பெனியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற பிறகு குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக நரசிம்மன் வனஸ்பதி கம்பெனி ஒன்றில் தலைமை கெமிஸ்ட்டாக பதவி புரிந்தார். அங்கு அவருடன் பணிபுரிந்து வந்தவர் கர்நாடக மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர். அவர் ஒருநாள் நரசிம்மனிடம், "புட்டபர்த்திக்கு பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவைப் பார்க்கப் போகிறேன். என்னுடன் நீயும் வாயேன்" என்றழைத்தார். "என் குடும்பம் ரொம்பப் பெரிசப்பா! என் மனைவியையும் குழந்தைகளையும் விட்டுவிட்டு என்னால் வர முடியாது. நீ போய் தரிசனம் பண்ணு!" என்றார் நரசிம்மன்.

புட்டபர்த்தியில் பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவுடன் அந்த கர்நாடக மாநில அலுவலர் பேச வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்போது பகவான் அவரிடம், "நெல்லிகுப்பம் நரசிம்மன் வரவில்லையா?" என்று கேட்டார். "இல்லை ஸ்வாமி. அவர் நான்கு மகன்கள், மூன்று மகள்கள், மனைவி என அனைவரையும் அழைத்து வர முடியவில்லை" என்றார்.

"நீங்கள் தவறாகச் சொல்கிறீர்கள்! அவருக்கு நான்கு அல்ல ஐந்து மகன்கள்! ஊருக்குப் போய்க் கேட்டுப் பாருங்கள்! அதோடு வராததற்கு கவலைப்பட வேண்டாம். அவர் மனைவி ஒரு உத்தமமான பெண்மணி. வயதான மாமியார் மனம் கோணாமல், பெரிய குடும்பத்தை நன்றாக அரவணைத்து நடத்துபவள். இதைப் போன்ற பெண்மணிகளைப் பார்ப்பது அபூர்வம்!" என்று புகழ்ந்தார். கர்நாடகத்தைச் சேர்ந்தவர், ஊர் வந்து சேர்ந்து நரசிம்மனை விசாரித்தபோது அவருக்கு ஐந்து மகன்கள் என்று தெரிந்ததும், பகவானின் ஞானதிருஷ்டியையும் அருளையும் கண்டு புல்லரித்துப் போனார்.

பிள்ளைகள் வளர்ந்து படித்து வேலைக்குச் செல்லத் தொடங்கியதும், மூன்றாவது மகன் ராமஸ்வாமி நரசிம்மனை வேலைக்குச் செல்லத் தடைசெய்து விட்டார். பாரி அண்ட் கம்பெனியில் வேலை செய்த நாட்களை விட, அவர் ஓய்வெடுத்துக் கொண்ட பிறகுள்ள வாழ் நாள் காலம் அதிகம். சம்பளமாகப் பெற்றதை விட ஓய்வூதியம் அதிகம். ராமஸ்வாமி திருமணம் செய்து கொண்டதிலிருந்து இருபத்தி ஏழு வருடங்களாக சியாமளா - ராமஸ்வாமி குடும்பத்தாருடனேயே தங்கி விட்டனர். நரசிம்மன் தம்பதிகள் நடுநடுவே மற்ற குழந்தைகளிடம் சென்றாலும், இவர்களுடன் தங்குவதே பாந்தமாகி விட்டது.

இந்த எழுபத்தி ஐந்து வருட தாம்பத்தியத்தில் நரசிம்மனோ - நாமகிரி லக்ஷ்மியோ ஒருநாள் கூட ஆசாரமில்லாமல் வெளியே சாப்பிட்டதில்லை. தண்ணீர் கூடக் குடித்ததில்லை. கல்யாணங்கள் வீட்டில் நடந்த போது கூட மடி சமையல்தான். அதற்காக ஆசாரத்தைக் கொண்டாடி மற்றவர்களை தாழ்த்தியதில்லை. இருபது வருடங்களாக, இவர்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும் தேவானை இவர்கள் இருவருக்கும் உற்ற தோழி மாதிரி.

"தாத்தாவுக்கு எது வேணுன்னாலும் என்கிட்டேதான் சொல்வாங்க! 'ஷேவ்' பண்ண ஆளைக் கூட்டி வரதிலிருந்து மருந்து மாத்திரை வாங்கி வருவது வரை எல்லாம் நானேதான்! இன்னி வரைக்கும் இந்த வேலையெல்லாம் கொடுத்தார்களே தவிர, ஒரு நாள் கூட தங்கள் துணியைத் தோய்க்கத் தர மாட்டாங்க! அவங்களே தான் செஞ்சுப்பாங்க. என் கஷ்டமெல்லாம் சொன்னா கூட தாத்தா ஆதரவா ஆறுதல் சொல்வார்! என் பேரு தேவானை! அதாவது தெய்வ யானை! அதனால என்னை செல்லமா, God Elephant அப்படின்னு கூப்பிடுவார். நான் கூட சியாமளாம்மாகிட்டே சொல்வேன். அவங்க இரண்டு பேரும் மூணு வயது குழந்தைங்க மாதிரி. நாமதான் பத்திரமா பார்த்துக்கணும்னு!" என்கிறாள் தேவானை.

இன்று வரை பல் செட் அணிய வேண்டிய அவசியம் இருவருக்கும் ஏற்படவில்லை. குறித்த நேரத்தில் காலை சாப்பாடும், மதியம் காப்பி, மோர், பழம், மாலை டிபன், இரவு பால் என ஒழுங்குமுறையாக இருவரும் சாப்பிடுகின்றனர். நாமகிரிலக்ஷ்மிக்கு தொலைக்காட்சிப் பார்க்கப் பிடிக்கும். நரசிம்மன் ஹிந்து பேப்பர், ஆன்மீகப் பத்திரிகைகள், மங்கையர் மலர் போன்றவற்றைப் படித்துப் பொழுதைக் கழிக்கிறார். ஜோசியப் பலன்களைப் படித்து மகிழ்வதில் ஒரு சுவாரசியம்.

ஓய்வு பெற்றபோது சில குழந்தைகள்

வேலைக்குச் சென்றனர். சிலர் படித்துக் கொண்டிருந்தனர். இன்று மகன்கள் வங்கிகளிலும், கம்பெனியிலும் நல்ல பதவியிலிருக்கின்றனர். மகள்களை மணந்த மாப்பிள்ளைகள் அரசாங்கப் பணியிலும், அயல்நாட்டிலும் வேலை செய்கின்றனர். பேரன் பேத்திகள் கூட படித்து வேலைக்குச் செல்கின்றனர். பேத்திக்குத் திருமணம் கூட நடக்கப் போகிறது. இத்தனை வெற்றிகரமான தாம்பத்தியத்திற்கு அடிப்படையாக விளங்கும் இரகசியம் என்ன? பெரியதொரு ஆலமரத்தின் கீழ் கிடைத்த அரவணைப்பும் தான்! எதையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொண்டு அலட்டிக் கொள்ளாமல் இருந்ததுதான்!

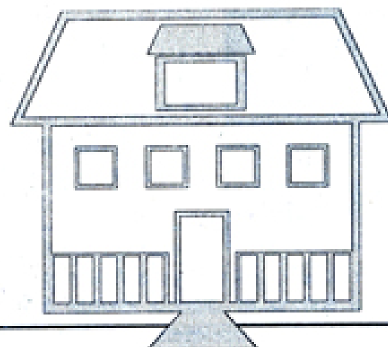
"நாம் கொண்டு வந்து கொடுக்கும் சம்பளத்தில் எப்படிக் குடும்பத்தைச் சமாளிக்கிறாள்?" என்று திருநரசிம்மன் கவலைப்பட்டதே கிடையாது. அவர் மனைவியிடம் அதிகம் பேசுவதே தன்னுடைய முதுமை காலத்தில்தான்! "எதிலும் ஆடம்பரம் தேவையில்லை. எளிமை போதும்" என்ற கொள்கையுடன் வாழ்கிறார்.

"குடும்பம்னா கஷ்டங்கள் வரும். எதிர்த்துச் சமாளிக்கத் தைரியம் வேணும். மாட்டுப் பெண்களை அன்பா அரவணைச்சு நடத்தணும்! இருக்கற அன்னிக்கு செலவழிக்கக் கூடாது. நாளைக்கு என்ன தேவை ஏற்படுமோ என்கிற எண்ணம் இருக்கணும். பெரியவர்களிடமும், சிறியவர்களிடமும் விட்டுக் கொடுத்துப் போனதால்தான் தொண்ணூற்றி ஆறு வயது மாமியாருடனும், என் மாட்டுப் பெண் சியாமளாவுடனும் அன்பாகக் குடித்தனம் நடத்த முடியறது. நான் என் மாமியாரை நல்லா பார்த்துண்டதால் இன்னிக்கு என் பிள்ளையும் மாட்டுப் பெண்ணும் எங்களைத் தாங்கறா" என்று மகிழ்கிறார் நாமகிரி லக்ஷ்மி.

"என் பெற்றோர் நிம்மதியாக இருக்க என் மனைவியும் பெண்களுமே காரணம். மாமியார் மாமனாரை பெற்றவர்களாகவும், தேவைப்படும்

வீட்டிலுள்ள ஜன்னல் கம்பிகள், கதவுகள் முதலியற்றை கிளீன் செய்யும்போது, பழைய துவைத்த சாக்ஸ்களை கையில் போட்டுக் கொண்டு துடைக்கவும். கைகளில் அழுக்குக் கறைகள் படியாமலிருக்க உதவும்.

- சுமதி பார்த்தசாரதி



போது குழந்தைகளாகவும் என் மனைவி நடத்து கிறாள். அவர்களுக்கு என்னை விட அவளிடம் சுவாதீனம். அதற்காக எங்கள் குடும்பத்தில் மன வேறுபாடே வந்ததில்லை என்று கூற முடியாது. தவறு யாருடையதாயிருந் தாலும் எடுத்துச் சொல்லப்படும். அது என் பெற்றோராயிருந்தாலும் சரி, மனைவி குழந்தை களாக இருந்தாலும் சரி, பேசிச் சமாதானமடை வோம். ஆனால் யாராயிருந்தாலும் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளணும். வயதாக வயதாக ஒரு வரது சுய கௌரவமும், ஈகோவும் அதிகரிக்குமே தவிர குறையாது. அதற்காகப் பெற்றோரை கவனிக்காமல், முதியோர் இல்லங்களுக்கு அனுப்புபவர்கள் மனச்சாட்சியைக் கொன்று விட்டு வாழ்பவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். நமது சிறிய வயதில் நமக்காக அவர்கள் பட்ட பாட்டை சிறிது நினைத்துப் பார்த்தால் போதும். நமக்கும் அவர்களுக்கும் ஏற்பட்ட மனக் கசப்பு உடனே நீங்கி விடும்!" என்கிறார் ராமஸ்வாமி.



"தன் வாழ்நாளின் பெரும் பகுதியை வேலை செய்து கழித்து விட்டார் என் மாமியார். அத னால் அவர்களை உட்கார வைத்துக் கவனிப்பது எங்கள் கடமை. இதனால் எங்கள் மகள்கள் அன்பான நல்ல வழியில் வளர்ந்துள்ளனர். இன்று வரை என்னை விட்டுவிட்டு என் மாமி யார் சாப்பிட்டதில்லை. வேலை விஷயமாக வெளியேயிருந்து வர நேரமானால் கூட காத் திருப்பார். இருக்கிறதைக் கொண்டு சமாளிப் பதில் என் மாமியார் மிகவும் கெட்டிக்காரர். "சொஜ்ஜி செய்ய ரவையில்லையா? இருக்கும் கடலை மாவில் கீர் செய்யலாம்" எனப் பல நுணுக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார். அவரது திறமையைக் கண்டு எங்கள் குடும்பத் தில் வியக்காதவர்களே கிடையாது! மாப்பிள் ளைகள் உள்பட! அவர்களின் திருமணம் ஜூன் மாதம் 1925ம் ஆண்டு நடந்ததைப் பற்றி என் மாமனார் தற்செயலாகக் குறிப்பிடவே, இந்த வருட ஜூன் மாதம் அவர்கள் எழுபத்தி ஐந்தாம் ஆண்டு திருமண விழாவை கொண் டாடத் தீர்மானித்துள்ளோம்!" என்கிறார் மருமகள் சியாமளா.

திரு. நரசிம்மன் - திருமதி. நாமகிரிலக்ஷ்மி தம்பதிகள், எழுபத்தி ஐந்தாம் வருட திருமண நாளை மில்லினியத்தில் கொண்டாடப் போகிறார்கள்! அதைப் பிள்ளைகளும், மருமகள் களும், பெண்களும், மாப்பிள்ளைகளும், பேரன் களும், பேத்திகளும், கொள்ளுப் பேரன் பேத்தி களும் கண்டு மகிழப் போகின்றனர்! வெற்றிகர மான தாம்பத்தியத்தில் மற்றுமொரு மைல் கல்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள்: **சுரேஷ்**

காசியை நாடு! ஓம் நமசிவாய! சிவனருளைத் தேடு!

மிகுந்த புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்! ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் அருளைப் பெறுவோம் பாருங்கள்!

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும் மங்கலம் உண்டாகவும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

இந்துக்களின் புண்ணிய பூமியில் 'ஸ்ரீ அன்னபூரணி' தாய் கோயில்கொண்ட திருத்தலமான காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இந்தப் புனிதப்பணியில் நீங்களும் பங்கேற்று ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் பேரருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவராலும் காசியில் அன்னதானமிட முடியும் என்ற இறைசிந்தனையோடு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான இறைபணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையைத் தந்து "இறையருளால் காசியில் ஏழைகட்கு அன்னம் பாலிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஆயுள் முழுவதும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் போன்றவற்றை தெரிவித்தால் தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

*ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் (Life Long) பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள **ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை** புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், பஞ்சநதி ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப் பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசியில் ரூ.1000/- ம், பிரயாகையில் ரூ.1000 - ம், கயாவில் (அக்ஷய வடம்) ரூபாய் 1000/- ம் அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அட்சய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் வழங்கப்படும். பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் தொடர்ந்து செய்வதால் விசேஷமான நற்பலன்களைப் பெறலாம். பித்ருதோஷமும் நிவர்த்தியாகும்.

நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. காசியிலோ, கயாவிலோ, பிரயாகையிலோ அதாவது அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைகிறது.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் ஆன்மீக அன்பர்கள் தன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் நடைபெற உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004. Tel : + 4958086 / 4959302 Fax: + 91 - 044 - 4616311

காசியில் அன்னதானம் செய்வதால், அதன் பலன் பத்தாயிரம் மடங்காகப் பெருகும்!

சுக்குப் பொடி அற்புதம்!

தோலில் வெள்ளையாகத் திட்டு திட்டாக பார்ப்பவர்கள் ஏதோ வியாதி என்று நினைக்கும் அளவிற்கு இருப்பது சில பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் கூட இருக்கிறது. இதைத் 'தேமல்' என்று சொல்லுகிறோம். இது வருவதற்கு சில காரணங்கள் இருக்கின்றன. வைட்டமின் 'ஏ' குறைவினாலும் ஃபங்கல் இன்ஃபெக்ஷனாலும், சரியான செரிமானம் இல்லாமல் பித்தம் அதிகமானாலும் வருவதுண்டு.

அழகுக்கலை நிபுணர் மற்றும் உணவு ஆலோசகருமான திருமதி ஹேமாலக்ஷ்மண் இதற்கான தீர்வினைக் கூறுகிறார்.

"சுக்கிற்கு வாதம், கபம் இரண்டையும் நீக்கி, செரிமானத்தை உண்டு பண்ணும் மருத்துவ குணம் உண்டு. ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

1) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றையும் பொடி பண்ணி வைத்துக் கொண்டு, உப்பு கலந்து சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் வாயுவினால் ஏற்படும் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கி சாப்பிட்டது நன்கு செரிக்கும்.



2) பச்சை கறிகாய்களை நறுக்கி, லேசாக ஸ்டீம் செய்து கொள்ளவும். நாலைந்து மிளகு, ஒன்றரை ஸ்பூன் தனியா, ஒரு மிளகாய் ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொண்டு, தேங்காய்த் துருவலுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

3) மணத்தக்காளி கீரைக்குப் பித்தத்தை அகற்றும் குணம் உண்டு. கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி ஸ்டீம் செய்து கொண்டு, மிளகு வெங்காயம், தக்காளி, ஆகியவைகளுடன் உப்பு கலந்து சாலட் போல் சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில் ஸ்டீம் செய்த கீரையுடன் இஞ்சி, சுக்குப் பொடி, உப்பு கலந்து ஆறியவுடன் புளிக்காத தயிர் கலந்து சாப்பிடலாம். டிபனுக்குப் பதிலாக உண்ண வேண்டும்.

3) பச்சைப் பயிறை முளைகட்டி, புதினா, கொத்துமல்லி, சுக்குப் பொடி, உப்பு, எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட

வேண்டும்.

4) சுக்கு ஒரு பங்கு தனியா ஒரு பங்கு எடுத்து பொடி பண்ணி கொதிக்க விட்டு பனங்கற்கண்டு போட்டு ஒரு வேளை குடிக்க வேண்டும்.

5) கொய்யா பழத்தை சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி உப்பு, மிளகுத்தூள் கலந்து சாப்பிட லாம்.

6) குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் 'ஏ' சேர பாலுடன் சிறிது சுக்கு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்கச் செய்யலாம்.

7) வெறும் தண்ணீருக்குப் பதில் சுக்குப் பொடி போட்ட தண்ணீரைக் குடிக்க வேண் டும்.

இனி தோலுக்குச் செய்ய வேண்டிய மருத்துவ முறைகளைக் கூறுகிறேன்.

1) வெட்டி வேர் பெரியதாக இருப்பதை சிறியதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அதை நன்கு காய வைத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு பங்கு வெட்டி வேர், ஒரு பங்கு தண்ணீர் என்கிற விகிதத்தில் குழைத்துப் பூசி வரவும்.

2) சந்தனக் கல்லில் கசகசாவுடன் கடுக் காயை சேர்த்து உரசி, பாலோடு கலந்து pack போல் தடவி வர வேண்டும்.

பெண்கள் வெயிலில் அலைந்து விட்டு வந்தாலோ, வியர்வை பொதுவாக அதிகமாக இருந்தாலோ, உடலை சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். வியர்வையோடு, காற்று, அழுக்கு சேர்ந்து பிசுக்குத் தன்மை உண்டாகும். இது தேமலுக்கு அடிகோலும். சிலர் வியர்வைபட்ட ரவிக்கைகளை துவைக்க மனமில்லாமல் வெயிலில் காயப்போட்டு, எடுத்து வைத்து விடுவார்கள். இது தவறான முறை. தொற்றை விளைவிக்கும். வியர்வைபட்ட துணிகளை முக்கியமாக உள்ளாடைகளை துவைத்து தான் அணிய வேண்டும். ஆரோக்கியமாக இருப் பதை விட்டுவிட்டு, வலிய வியாதியை வர வழைத்துக் கொள்வானேன்? விடை தெரி யாமல் விழிப்பானேன்?"

பேட்டி: **மாலதி சந்திரசேகரன்**

நான் ஒரு விசேஷத்திற்கு சென்றிருந்தபோது, மதிய உணவிற்குப் பின் எல்லோரும் தாம்பூலம் போட்டனர். அங்கு வந்திருந்த ஒரு வயதான பெண்மணி தாம்பூலம் போடும் முறையைப் பற்றிக் கூறி னார். தாம்பூலம் போடுவதில் இத்தனை விஷயமா என அதிசயித்தோம்.



1. தாம்பூலம் தின்னும்போது காலையில் பாக்கை அதிகமாகச் சேர்க்கச் சரியாக மலம் கழியும். மத்தியானத்தில் சுண்ணாம்பு அதிகம் சேர்க்க நல்ல பசியுண்டாகும். மாலையில் வெற்றிலை அதிகப்படுத்த வாயில் மணம் வீசும்.

2. தாம்பூலம் போடும் போது முதலில் வெற்றிலையை அன்றி பாக்கை மாத்திரம் போட்டுக் கொண்டால் குற்றமுண்டாகும். உறவினர்களின் உறவு நீங்குமாம். முதலில் வெற்றிலையைப் போட்டு, பின்பு முறைப்படி பாக்கு, வெற்றிலையைத் தின்ன வேண்டும். இவ்விதம் செய்வோரிடம் லெட்சுமி நிலைபெற்றிருப்பாளாம்.

3. தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளும் போது வெற்றிலையில் சுண் ணாம்பு வைத்து, காம்பு, நுனி, நடு நரம்பு, புறத்திருக்கும் நரம்புகளை நீக்காமல் போட்டோமானால் திருமாலாயினும் திருமகள் நீங்குவாளாம்.

(தாம்பூலம் வாயில் போட்டுக் கொண்டபின்) வெற்றிலைப்பாக்கு, சுண்ணாம்பு முதலியன அளவுடன் கொள்ளும் போது முதலில் ஊறும் நீர் நச்சுத் தன்மையுடையது என்பதால் அதனை துப்பிவிட வேண்டும். இரண்டாவதாக ஊறும் நீர் பித்தம் உடையதாம். மூன்றாவதாக ஊறும் நீர் அமிர்தம் என்பதால் முதலில் ஊறும் இரண்டு நீர்களையும் துப்பிவிட வேண்டுமாம். மூன்றாவது நீர் அமிர்தம், நான்காவது ஊறும் நீர் அதிமதுரமாம். ஆகையால் மூன்றாவது, நான்காவது நீரை உட்கொள்ள வேண்டுமாம். ஐந்தாவது ஆறாவது நீர் அதிபித்தமொடு அக்கினி மாந்தமும், பாண்டு ரோகம் இவைகளுக்குக் காரண மாகுமாம்.

பயன்கள்:

ஏலம், கிராம்பு முதலிய வாசனை திரவியங்களுடன் பாக்கு, சுண்ணாம்பு,வெற்றிலை உட்கொள்ளும் ரசத்தால்–கிருமி, கபம், தாகம், பல் நோய், மாதவிடாய் நோய் முதலியன விலகுமாம். நல்ல பசி, மலசுத்தி, நன்னறிவு, தரும குணம், அழகு, சுக்கிலவிருத்தி (ஆண்களுக்கு), உறவு உண்டாகுமாம்.

அவர் இதை கூறி முடித்ததும் இதுவரை வாய் சிவக்க வேண்டும் என்ற ஆசைக்காகவும், ஏதோ ஒரு கடமைக்காகவும் தாம்பூலம் போட்டுக் கொண்டிருந்த நான் இப்பொழுது முறைப்படி போடுகிறேன்.

– புவனேஸ்வரி ரமேஷ்குமார்

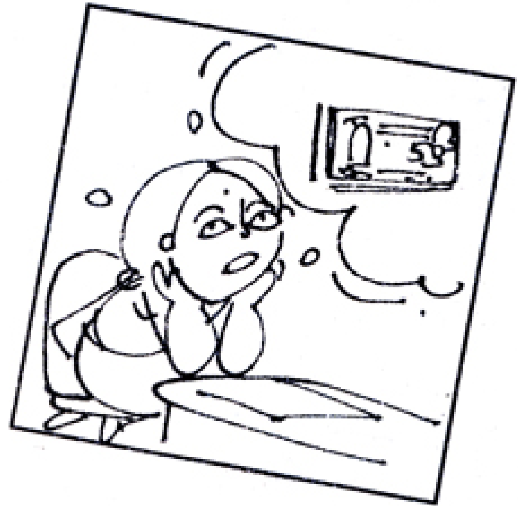


வழக்கங்கள் எல்லாம் உளவியல் ரீதியாக மேற்கொள்ளப்படும் தனிநபர் கொள்கைகளும் கோட்பாடுகளும்தாம்!

பிடித்தவர்கள் சாப்பிடலாம், பிடிக்காதவர்கள் விட்டு விடலாம். இதுதான் 'பழையது' சகோதரிக்கு என் 'அட்வைஸ்'. இக் கடிதம் எழுதும் போது டீ.வியில் ஓடிக் கொண்டிருந்த பிரபல பாடல் என்ன தெரியுமோ?

"உப்பு கருவாடு... ஊற வைச்ச சோறு"

நம்மவர்களின் இந்த சுவாரஸ்யமான கிண்டல் - கேலிகளில்தான் வாழ்க்கை



நடராஜய்யர், பெங்களூர் - 32.

சென்ற மாதம் 'பழையது' விஷயம் படிக்கப் பட்டது. அதுபற்றி...

தாங்கள் மேற்கோள் காட்டிய கீதையின் முதல் அத்தியாயத்தில், "கலப்புத் திருமணம் செய்து கொள்வோர் நரகத்திற்குச் செல்லக் கூடவர்" என்று உள்ளது. மோட்சம் வேண்டும், "நிஷ்டர்க்கு உதவும் செங்கதிர் வேலோன்" (கஷ. கவசம்) மணந்து கொண்டிருப்பது குறத்தி இனப் பெண்ணை! பழனியாண்டியாருக்கு நரகமோ? மோக்ஷமோ?

இது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். கீதையை உள்ளடக்கிய மகாபாரதத்தை இயற்றிய வேத வ்யாசர் ஒரு மீனவப் பெண்ணுக்கும், முனிவருக்கும் கலப்பு இனத்தில் பிறந்தவர்! அவர் பிரம்மஞானி என்பது பிரபலமான விஷயம்.

இதுபோன்ற விஷயங்களில் பகுத்தறிவுடன் கூடிய ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். சிறு வயது முதல் அடிக்கடி "பழையதை" சாப்பிடும் நானும், எனது தாயாரும், நல்ல போஷாக்குடனும், ஊக்க உணர்வும், அறிவுத் திறனோடும் இருக்கிறோம்!

மற்றபடி, பெரும்பாலான சமுதாய பழக்க

நட்பு-வட்டம்

'போரடிக்காமல்' போகிறது. இந்தக் கடிதத்தை ரொம்பவும் ரசிக்க முடிகிறது.

போகட்டும். 'அச்சுக் கலை' என்பதன் முன்னேற்றம் காரணமாக எல்லோருக்கும் எல்லாமும் வெகு எளிதாகத் தெரிகிறது. இப்போது இன்டர்நெட் வரை வந்தாயிற்று. எனவே வேதங்கள், கீதை, யோகா, தியானம், புராணக்கதைகள் என சகலமும் புத்தகங்களில் படித்து விடுகிறோம். அதனால் நமக்குப் பல குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

அதே நாம் ஒரு மருத்துவ புத்தகத்தையோ, இன்ஜீனியரிங் துறைக்கான புத்தகத்தையோ படிப்பதில்லை. காரணம் எல்லோருக்கும் அவை புரியாது. தேவையானவர்கள், தேவையானவற்றை மட்டும் படிக்கிறார்கள்.

நம் பெரியவர்களும், மகான்களும் மனித சமுதாயத்தின் பல்வேறு நிலைகளுக்கு ஏற்ப வாழ்வின் உண்மைகளை பலவிதமாகச் சொல்லி வைத்துப் போய் இருக்கிறார்கள். சதாசிவ பிரம்மேந்திரருக்கு அத்தனையும் பிரம்மமாகத் தெரிந்தது. எளிய பாமரன், நட்ட கல்லிலும் கூட

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

மஞ்சள் குங்குமம் வைத்து மாரியம் மனைக் கண்டான். அவன் மனத்தில் பக்தி ஊற்றெடுக்க அவனுக்குப் புரியும் வகையில் மாரியம்மனின் லீலைகள் இங்கு ஆயிரம் ஆயிரம் கதைகளாக உருவெடுத்தன. ரமண மகரிஷி யின் மேல் ஆர்வம் கொண்ட வர்கள் வேதாந்த விசாரத்தில் இறங்கினார் கள். இவர்களுக்குக் கதைகள் தேவையில்லை. ஆக, புராணக் கதைகளும், உபகதைகளும், வள்ளித் திருமணமும் வாழ்விற்குச் சுவை யூட்டுபவை, அதிலே சுவையை ருசிப்ப வர்களுக்கு!

ஆக, யார் யார் எந்த நிலையில் இருக் கிறார்களோ அந்த நிலைக்கேற்ற ஆன்ம தேட லில் ஈடுபடும் போது அங்கே விடை கிடைக் கிறது. மீண்டும் கீதைதான் – 'அத்தனை நதி களும் கடலில் சென்று சங்கமமாவது போல, என்னுள் அனைத்தும் சங்கமமாகின்றன.' மாரியன்னையின் பக்தனும், ரமணரின் சீட னும் ஒரே இடத்திலேயே போய்ச் சேருகிறார் கள்.

வள்ளிக்குறமகளின் திருமணமும், வேத



வியாசர் கலப்பு மண மகனானதும் சுவாரஸ் யமான விஷயங்கள், அதிலே சுவாரஸ்யம் காண்பவர்களுக்கு. நான் ஆரம்பத்தில் சொன் னது போல இன்று அனைத்தும் புத்தகங் களாகவும், மைக்ரோ ஃபிலிமாகவும் வந்து விட்டதால் எல்லாவற்றையும் படித்துக் குழப்பம்தான் அதிகமாகிறது. மருத்துவ மாண வனுக்கு மருத்துவப் புத்தகம் புரியும். ஆன்ம தேடலில் நமக்கு எது உகந்ததாக இருக் கிறதோ அந்த வழியில் செல்வவாமே!

இந்தச் சமாசாரங்கள் எழுத எழுத இன் னும் நிறைய எழுதலாம் போலிருக்கிறது. இப் பொழுதே ஜாஸ்தி என்பதால் நிறுத்தி விடு கிறேன். அது சரி, வீட்டிற்கு 'சாம வேதா' எனப் பெயரிட்டு இருக்கும் உங்களுக்கு இதெல்லாம் தெரியாதா என்ன? சும்மா கிண்டலடிக்கிறீர்கள், 'ரைட்?'

'பழையது' விஷயத்திற்கு வருவோம். நீங்கள் அந்தக் காலத்தில் 'பழைய சாதம்' சாப் பிட்டு ஓடியாடி விளையாடி இருப்பீர்கள். உடலுழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்களால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. ஆனால் இன்று குழந்தைகள் ஒன்று படிக்கும் டேபிளில், இல்லையென்றால் டீ.வி. முன் அமர்ந்திருக் கிறார்கள். உங்கள் அம்மாவைப் போல இக் காலப் பெண்கள் மாவு இடித்து, தோசைக்கு அரைத்து ஒரு படி வெங்கலப் பானையை ஏற்றியா இறக்குகிறார்கள்? மற்றொன்று சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் குறிப்பிட்ட மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தன் சத்துக்களை இழந்து விடுகிறது என்பது உண்மையா என உங் களுக்குத் தெரிந்த உணவு வல்லுநரிடம் கேட்டுப் பாருங்களேன்.

லக்ஷ்மி சந்தானம், மும்பை – 79.

மனசைக் கட்டுப்படுத்துதல் – கவலைகளை அறவே மறந்து மன நிம்மதியுடன் வாழ்தல் – இவைகள் நடைமுறை சாத்தியமா?

உறங்கியும் உறங்காமலும் எழுந்தவுடன் அன்றைய பொழுது எப்படிப் போகும்?



பணமில்லையே குடும்பம் நடத்த? தலைவன் பணம் போதவில்லையே?... சில குடும்பங்களில் தலைவன் குடும்பத்தைச் சரிவர பராமரிக்காமல் மனைவி மக்களைத் தவிக்க விட்டு அல்லல்படும்படியாக ஆக்கி விட்ட நிலையில், உபதேசம் தத்துவம், அறிவுரைகள் எடுபடக் கூடியதுதானா?

என்னிடம் என் தந்தை விட்டுச் சென்ற ஒரு நூறு ரூபாய் நோட்டு உள்ளது. ஜப்பான் நோட்டு. உலகப் போர் சமயத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தாது வருடம் என்றும், உலகப் போர் சமயத்தில் வெளிவந்தது என்றும் என் தாத்தாவோ, அப்பாவோ எழுதியிருக்கலாம். அவர்கள் சிங்கப்பூரில் இருந்திருக்கலாம். இப்பொழுது தந்தையுமில்லை. இதுபோன்ற அரிய பொருட்களைச் சேகரிப்பவர்களுக்கு தேவையாக இருக்குமோ?

– டி. சாரதா, திருச்சி - 620 102.

வாழ்வு செம்மையாக இருந்து மேலே சொன்னவைகளை சொன்னால் அர்த்தம் உள்ளதாக இருக்கும். ஒன்றுமே இல்லாத ஓட்டாண்டி குடும்பங்களிடம் போய் கவலையை விட்டு மனசை அடக்கி தியானம் செய் என்பதெல்லாம் எடுபடுமா?

உடம்பு சரியில்லையென்றால் மருத்துவரிடம் போகிறோம். அவர் ஊசி போடுகிறார், மருந்து கொடுக்கிறார். இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாக இருந்தால், 'இந்த இந்த உணவைச் சாப்பிடாதே!' என்கிறார். நாம் அவரிடம் போய், ''யோவ், என் வலி வேதனை உனக்கு என்னய்யா தெரியும்? என் வலி போதாதுன்னு நீ வேற ஊசி குத்தறே? பத்தாதுக்கு இதைச் சாப்பிடாதே, அதைச் சாப்பிடாதேன்னு சொல்றே?''ன்னு சண்டையா போடுகிறோம்?

'வாளால் அறுத்துச் சுடினும் – மருத்துவன்பால்
மாளாத காதல்...'

கொண்டு ஆசுபத்திரிக்கு அல்லவா படையெடுக்கிறோம்? அவர் சொன்னதைக் (நிறைய பேர் என்ன ஏது என்றே விவரம் சொல்வது இல்லை! பயந்து கொண்டு வாயை மூடிக் கொண்டு பணத்தைக் கட்டுகிறோம்.) கேட்டுக் கொண்டு அதன்படி நடக்கிறோம்.

ஆனால் மனத்தில் ஏற்படும் கவலைகள், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்களுக்கு எல்லாம் மாற்றாக வழிகளைச் சொல்லும் போது மட்டும் ஏன் இந்த 'முகந் திரும்பல்?' 'உங்களுக்கு அந்த மாதிரி துன்பம் இருந்தா தெரியும்!' என ஏசல்.

வாழ்வு செம்மையாக இங்கு யாருக்கு இருக்கிறது? நாலு கார், பதினாறு வேலைக்காரர்கள் இருந்தாலும் அதற்கேற்ற பிரச்னைகள், உழைப்பு, துன்பம் எல்லாமும்தான் இருக்கும். நம்பிக்கை வேண்டும். நம் துயர் தீர பெரியவர்கள் சொன்ன வழிகளை நம்பிக்கையோடு பின்பற்றுங்கள். பக்தியில் கரைகிறீர்களா, தியானத்தில் மூழ்குகிறீர்களா என்பது முக்கியமில்லை. நம்பிக்கை, திடமான நம்பிக்கை வேண்டும். அது இருந்தால் எந்தப் புயலையும் கடக்கலாம்.

அதை விட்டு விட்டு எளிதில் அடுத்தவரை ஏசும் பழக்கம் நம்மிடம் மிக அதிகம்.



வெஜிடபிள், மற்றும் எந்த வகை சூப்பாக இருந்தாலும் அவற்றுடன் சிறிது பார்லி வாட்டர் கலந்து பருகினால் மாறுதலான சுவையாக இருப்பதுடன் சூப்பின் அளவும் அதிகரிக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

வி. உமா, சென்னை.

நான் இந்தக் கடிதத்தை மிகுந்த மனவருத்தத்துடன் எழுதுகிறேன். காரணம் என் இரு பிள்ளைகள். எங்களின் வரவுக்கு மீறி அதிக செலவு செய்து இருவரையும் படிக்க வைக்கிறோம். பெரியவன் 5ம் வகுப்பு. சிறியவன் யு.கே.ஜி.

இருவரும் ஆண் பிள்ளைகள் என்பதால் வீட்டிலும் ஒரே ரகளைதான். எப்பொழுதும் சண்டை. படிக்கச் சொன்னாலோ (அ) எழுதச் சொன்னாலோ ஒரே அழுகை. கணக்கு என்றாலே அலர்ஜி.

எப்படி மேடம் இவர்களைத் திருத்துவது? நானும் நல்லவிதமாக பல புத்திமதிகள் கூறி விட்டேன். ஆனாலும் திருந்தியபாடில்லை. எனக்கும் அவருக்கும் இதனாலேயே சண்டை வருகிறது. வீட்டில் அமைதியே இல்லை. எனக்குத் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் போல் உள்ளது.

ஐந்தாவது, யு.கே.ஜி. படிக்கும் உங்களு

ஸ்டீம்டு ஸோமாசி

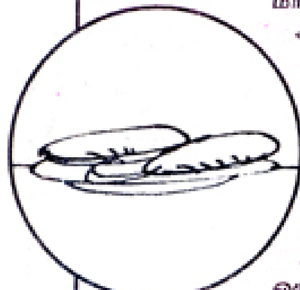
(எண்ணெயில்லாத பலகாரம்)

அரிசிப் பொடி – 1 கப்,
அவல் பொடித்தது – 2 டீஸ்பூன்,
பனீர் – 2 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை – 2 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் பொடித்தது – ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

அரிசியை அரைத்துக் காயவைக்க வேண்டும். கெட்டி அவல் வாங்கி மிக்ஸியில் ரவை போல பொடிக்கவும். கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுப் பிசிறி வைக்கவும். பனீரை பூவாக துருவி வைக்கவும். அவல் பொடி, பனீர், சர்க்கரை, ஏலக்காய்ப் பொடி எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து பத்து நிமிடம் வைத்திருக்கவும்.

இரண்டு கப் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் கொதி வந்ததும் ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போடவும். மாவைக் கொட்டி காஸ் அணைக்கவும். ஒரு தட்டை அகப்பையால் நன்றாகக் கிண்டவும். ஆறினவுடன் கையால் கட்டியில்லாமல் பிசையவும். சிறிய எலுமிச்சை யளவு அரிசி மாவை எடுத்து, ஒரு பாலிதீன் பேப்பரில் நீரைத் தடவி உருண்டையை அதில் வைத்து மீண்டும் ஜலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு வட்டமாக பரத்தவும். 1½ டீஸ்பூன் பனீர் கலவையை எடுத்து மாவின் ஒரு பாதியில் வைக்கவும். இன்னொரு பாதியை பாலிதீன் பேப்பருடன் மூடவும். பேப்பரை எடுத்தால் சோமாசி போல அழகாக இருக்கும். இதை அப்படியே எடுத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒரு ப்ளேட்டில் அடுக்கி வைக்கவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். குக்கரில் வைத்தால் வெயிட் போட வேண்டாம். பதினைந்து நிமிடத்தில் வெந்து விடும். நன்றாக ஆறிய பிறகு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். இது ரொம்ப ருசியும், ஆரோக்கியமுமுள்ள ஒரு பலகாரம்.



சர்க்கரைக்குப் பதில் உப்பும், காரட் சீவினதும் சேர்த்துச் செய்தால் உப்பு சோமாஸியும் ரெடி.

– கமலா சுப்ரமணி

டைய சிறு குழந்தைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு இத்தனை கவலைகளா? ஆண்டவனே! குழந்தைகள் என்றால் சண்டைதான், ரகளைதான். அவர்களிடம் போய் என்ன உபதேசம் செய்ய முடியும்? நீங்கள் தனியாகக் குழந்தைகளை வளர்க்கிறீர்கள் என நினைக்கிறேன்.

நீங்கள் வரவுக்கு மீறி செலவு செய்து... என்றெல்லாம் எழுதியிருக்கிறீர்கள். நாம் நம் சக்திக்கு மீறி செய்து, இயற்கைக்கு மீறி குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்க்கும் போக்கினைத்தான் இதைக் காட்டுகிறது.

உங்களுடைய பரபரக்கும் போக்கை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளுக்குக் கல்விதான் எல்லாம் என்பது இல்லை. நீங்கள் அமைதியாக, அன்பாக இருங்கள். குழந்தைகளிடம் அமைதியையும், அன்பையும் காட்டக் காட்ட அவர்களும் அதை உணர்ந்து படிப்பார்கள். நல்லவர்களாக, மனிதாபிமானம், அன்பு, கருணை உள்ளவர்களாக வளருங்கள். நீங்கள் இருவருமே முன்னுதாரணமாக அவர்களுக்கு இருங்கள். குழந்தைகள் தானே சிறந்தவர்களாக ஆவார்கள், கவலையே வேண்டாம்.

ரஞ்சனி நாராயணன், பெங்களூர் – 82.

நான் ஒரு தவறு செய்து விட்டேன். முதலில் அதற்கு உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டு விடுகிறேன். பிறகு என்ன தவறு என்று எழுதுகிறேன். என்னை மன்னியுங்கள் ப்ளீஸ்!

நான் செய்த தவறு இதுதான். உங்கள் பத்திரிக்கைக்காக ஒரு கதை எழுதியிருந்தேன்....

(இவர் மகன் ஸ்டாம்ப் ஒட்டாமல் மறந்து தபாலாபீசில் போட்டு விட்டாராம் என்பதன் நீண்ட விளக்கம் பிறகு.)

...ஒருவேளை உங்கள் ஆபீஸிற்கு அந்தக் கவர் வந்தால் தயவுசெய்து திருப்பி அனுப்பி விடுங்கள்.

இனி என் பெயர் போட்டு வரும் கடிதங்களையெல்லாம், வாங்கவே மாட்டீர்களோ? என் கதைகள், கட்டுரைகளைப் பிரசுரிக்க மாட்டீர்களோ என்றெல்லாம் எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது. என்னைப் பற்றி தப்பபிப்ராயம் வந்து விடுமோ என்றும் அஞ்சுகிறேன்.

அன்புச் சகோதரி, இப்படியெல்லாம் எந்தப் பத்திரிகை ஆபீசிலும் யாரும் 'பழி வாங்க' மாட்டார்கள். தபால் பிரிக்கும் அலுவலக ஊழியர் ஆசிரியரிடம் வந்து, "இந்தம்மா ஸ்டாம்ப் ஒட்டாம அனுப்பிட்டாங்க. இவங்களை 'கவனிச்சிக்குங்க!' என்று சொல்ல மாட்டார். டோண்ட் ஒர்ரி!

திருமதி சரோஜா தேவி 'நீதிமன்றத்திற்குள்' நுழைந்த போது அங்கே குழுமியிருந்தவர்கள் அனைவரும் எழுந்து நின்று அவருக்கு மரியாதை செலுத்தியது இன்றும் மக்களிடையே அவருக்கு இருக்கும் மதிப்பையும் கௌரவத்தையும் ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது.

சினிமா உலகில் மிக உயரிய அந்தஸ்தில் இருந்தவர் தக்க சமயம் வந்த போது அம்மா பார்த்து வைத்த மாப்பிள்ளையை சந்தோஷமாக கைப்பிடித்து குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டார். அப்படி இருந்தும் தன்னுடைய திறமைக்கேற்ற செயல்பாடுகளையும் அவர் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார். இன்று கர்நாடகா மாநிலத்தின் சென்சார் போர்ட்டின் தலைவி அவர்.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை ஒரு சமநிலையோடு எப்படி அமைத்துக் கொண்டு திருப்தியுடன் வாழ்வது என்பதற்கு சரோஜாதேவி ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிக்க இவர் தனக்காக வகுத்துக் கொண்ட சில எளிமையான கொள்கைகளே காரணம்.

அவருடைய முகத்தில் தவழும் அமைதியான அந்த தேஜஸிற்கு அவரே காரணம் கூறுகிறார், "நான் தினமும் யோகா பயிற்சியும் தியானமும் செய்கிறேன். அந்தந்த நாள் எப்படி வருகிறதோ அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறேன். அப்புறம் எல்லாவற்றையும் கடவுளிடம் ஒப்படைத்து விட்டு என் கடமையைச் செய்கிறேன்.

சூரிய பகவானையே எடுத்துச கொள்ளுங்கள். காலையில் யாரும் அவரைக் கூப்பிடுவதோ, எழுப்புவதோ இல்லை. அவர் பாட்டிற்கு வருகிறார். சில சமயங்களில் மேகம் அவரை மறைக்கிறது. அதனால் அவர் இல்லை என்று ஆகிவிடாது. அவர் அங்கேயேதான் இருக்கிறார். பார்ப்பவர்கள் அவர் இல்லை என்று நினைக்கலாம். மேகங்கள் நகர்ந்தவுடன் அவர் வெளியே வந்து பிரகாசமாக ஜொலிக்கிறார். வாழ்க்கையும் அப்படியேதான் என்று நினைத்து நான் என் கடமைகளைச் செய்கிறேன்" என்கிறார் சரோஜா தேவி.

இவர் தினமும் காலையில் ஆறு மணிக்கு எழுந்து



ஒரு மணி நேரம் வாக் போகிறார். பிறகு தியானம், ஓம்காரம் செய்து விட்டு காப்பி அருந்தியபின் குளித்துவிட்டு பிரார்த்திக்கிறார். அவருடைய பிரார்த்தனை மிகவும் எளிமையானதாக இருக்கிறது. "நான் சுவாமியெல்லாம் இரண்டு நிமிஷம்தான் கும்பிடறேன்.

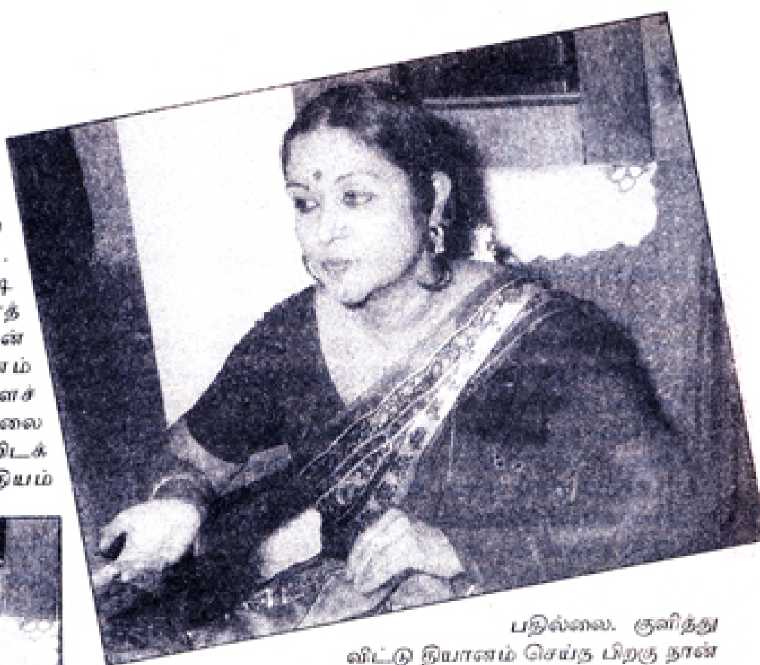


'இன்னிக்கு என்ன நடக்கணுமோ, உனக்கு எது இஷ்டமோ அந்த மாதிரி நடத்திவை. படைக்கிறது நீதானே? நான் ஒண்ணும் என்னை இங்கே அனுப்புன்னு கேட்கவில்லை. நீயேதான் என்னை இங்கே அனுப்பி வைத்திருக்கிறாய். அதே மாதிரி உனக்கு எது இஷ்டமோ அதைச் செய்" என்று வேண்டிக் கொள்வேன்.

பிறகு என் அலுவலக

சூரியனை யாரும் எழுப்புவது இல்லை!

வேலையைத் தொடங்குவேன். சென்சார் போர்ட்டின் சேர்பர்சன் என்ற அந்தஸ்தில் நிறைய ஃபைல்கள் வரும். பார்ப்பேன். படங்கள் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். படங்களைப் பார்த்துத் தயாரிப்பாளர்களின் மனம் நோகாதவண்ணம் படத்தில் சில மாற்றங்களைச் செய்யச் சொல்வேன். காலையில் ப்ரேக்ஃபாஸ்ட் சாப்பிடக் கூட நேரமிருக்காது. மதியம்





எளிமையான சாப்பாடு. பிறகு சிறிது நேரம் புத்தகம் படித்துக் கொண்டே கண்ணயர்ந்து விடுவேன். மாலையில் 4:30 அளவில் மீண்டும் அலுவலகப் பணிகளோ, தோட்ட வேலைகளோ அல்லது என் சொந்த அலுவல்களோ தொடரும்.

மாலை ஆறு மணி வரையில் நான் மக்களுக்காக என் நேரத்தைச் செலவிடுகிறேன். ஆறு மணிக்குப் பிறகு நான் எவரையும் என்னுடன் தொடர்பு கொள்ள சாதாரணமாக அனுமதிப்பதில்லை. குளித்து விட்டு தியானம் செய்த பிறகு நான் என் குழந்தைகளுடன் பொழுதைக் கழிக்கிறேன். மனம் புத்துணர்ச்சி அடைந்து விடுகிறது."

சரோஜா தேவிக்கு இரண்டு குழந்தைகள். மகள் இந்திரா பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். மகன் கௌதம் ராமச்சந்திரா பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவனுக்கு எம்.ஜி.ஆர்.தான் பேர் வைத்தார். 1986ஆம் ஆண்டு சரோஜா தேவியின் கணவர் மறைந்தார்.

"எனக்கு யாரோடும் சிக்கல் வைத்துக் கொள்ளப் பிடிக்காது. ஒரு இடத்தில் சிக்கல் ஏற்படுமானால் எத்தனை கோடி கொடுத்தாலும் அந்த இடத்திற்குப் போகவே மாட்டேன். நான் அமைதியாக வாழ விரும்புகிறேன்" என்று கூறும் சரோஜாதேவி எப்படி மிகச் சிறப்பாக சென்று கொண்டிருந்த சினிமா வாழ்க்கையை பாராட்டாமல் அமைதியாகக் குடும்ப வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டார் என்பதற்கு அருமையான விளக்கம் கூறுகிறார்:

"மனித வாழ்க்கை ஒரு சக்கரம் மாதிரி. முதலில் லைஃப் மெதுவாகத்தான் ஆரம்பமாகிறது. முதலில் அடியெடுத்து வைக்கிறோம். பிறகு தவழ்கிறோம். இளமைப் பருவத்தில் 'வாழ்க்கையில் எதையோ சாதித்து விடலாம்' என்று கரு கருப்படைகிறோம். முப்பது வயதிற்கு மேல், அவர் யாராக இருந்தாலும் ஒரு ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியோ, கலைஞரோ யாராக இருந்தாலும் 'இப்படி எத்தனை நாட்கள்தான் உழைத்துக் கொண்டிருப்பது?' என்று சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். எந்த விஷயத்திற்குமே ஒரு முற்றுப்புள்ளி வந்து தானே ஆக வேண்டும்? விமானம் எத்தனை நேரம் பறக்க முடியும்? சூரியன் எத்தனை நேரம் ஆகாசத்தில் பிரகாசிக்க முடியும்? கீழே இறங்கித்தான் ஆக வேண்டும். சந்திரனும் வர வேண்டும்.

அதே மாதிரி முதன் முதலில் நாம் நடிக்க வரும் போது 'சான்ஸ் கிடைத்தாலாகாதா..' என்று பார்ப்போம். அப்புறம் நல்ல படங்கள் கிடைக்காதா என்று ஏங்குவோம். நல்ல ரோல் கிடைத்து சூப்பர் ஸ்டாராக மாறி எல்லோரும் 'நீங்க வாங்க! நீங்க வாங்க'ன்னு கூப்பிடும் போது தூங்குவதற்கு நேரமே கிடைப்பதில்லை என்று புலம்புவோம். மனித



வாழ்க்கைதான் எத்தனை வேடிக்கையானது?

சூப்பர் ஸ்டாரான பிறகு சிறிது காலம் கழிந்து விட்டால் புதுமுகங்கள் வருவார்கள். அப்போது நம் செயல்பாடுகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்துக் கொண்டு தானாக வேண்டும். இதனால் ஸ்டார் வேல்யூ போய் விடாது. இதை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி முதலில் நல்ல சான்ஸ் கிடைக்காதா என்று பார்க்கிறோமோ அப்படி இந்தக் கால கட்டத்தில் நல்ல ரோல் கிடைக்காதா என்று பார்க்கிறோம். இப்போது நோக்கம் பணமும் புகழும் இல்லை. ஆத்மதிருப்திதான். சிலர் நடிப்பதை அறவே விட்டு விடுகிறார்கள். சிலர் தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எது எப்படி இருந்தாலும் நம் சுயமரியாதையையும் மனோதிடத்தையும் நாம் எப்போதுமே கைவிட்டு விடக்கூடாது.

சினிமாவை குறைத்துக் கொண்டு குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டதில் எனக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை. அப்படி தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டே இருப்பேன் என்பவர்கள் ஏன் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்? குடும்ப வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டால் தியாகம் பண்ணியே ஆகணும். எங்கள் அப்பா அம்மா எங்களுக்காகத் தியாகம் பண்ணியதைப் போல நானும் என் புருஷனுக்காகவும் குழந்தைகளுக்காகவும் என் வீட்டிற்காகவும் தியாகம் பண்ண வேண்டும். அதனால் என் தொழிலைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானமாகத் தான் முடிவெடுத்தேன்" என்கிறார் சரோஜா தேவி.

ஆறு மணிக்கு மேல் என் குடும்பத்துக்குத் தான் என் நேரமெல்லாம். ஒன்றாக டி.வி. பார்ப்பது, சாப்பிடுவது, ஆலோசனை செய்வது, தமாஷ் செய்வது என்று ஒன்றுகூடி பொழுதைக் கழிப்போம். எத்தனையோ பேர் என்னைக் கூப்பிடுவார்கள். 'உங்களுக்கு என்னைப் பார்க்கணும் என்றால் ஆறு மணிக்குள் வாங்க' என்றுதான் நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். பார்க்க வந்தால் சந்தோஷம். வரவில்லையென்றால் கோபமோ வருத்தமோ இல்லை."

திருப்பதி திருமலை கமிட்டியின் உறுப்பினர் திருமதி சரோஜா தேவி. பாரதிய வித்யா பவன் குழுவின் உறுப்பினரும் ஆவார். இவையெல்லாம் இவரை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கின்றன. "இனிமேல், நான் சம்பாதிக்கிறதை விட இருக்கிறதைக் கட்டிக் காப்பாற்றினால் போதும்.

வாழ்க்கையை ஒரு சமநிலையோடு வாழ தியானம்தான் சிறந்த வழி என்கிறார் இவர். நாம் கடவுளிடம் முழுமையாக சரணடைய வேண்டும் என்று நம்புகிறார் சரோஜாதேவி.

இதுநாள் வரையில் கழிந்து விட்ட நாட்களை ஓர் இனிமையான கண்ணோட்டத்துடன் மனத்தில் பூட்டி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் இவர். "எனக்கு அது செய்யணும், இது செய்யணும்" என்பதைப் போன்ற எண்ணங்களே இருந்ததில்லை. பொதுவாக எனக்கு எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்புகளும் இடையாது. வந்ததை நான் அப்படியே ஏற்றுக் கொன்

அமெரிக்காவில் புழுங்கல் அரிசி இல்லாமல் எப்படி பூப்போன்ற இட்லி செய்தார்கள் என்று ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். இங்கே இந்தோனேஷியாவிலும் அதே கதைதான்.

இங்கே புழுங்கல் அரிசி என்பதே என்ன என்று தெரியாது. இங்கு கிடைக்கும் பச்சரிசியில் (அதுவும் நிறைய கஞ்சி உள்ளது) பஞ்சுபஞ்சாக இட்லி செய்ய நாங்கள் விதவிதமான டெக்னிக்குகளை கையாளுகிறோம்.

"அரிசியை வெறும் வாணலியில் குறைந்த தீயில் பொன் நிறமாகாமல் வறுத்து ஊறவைக்கலாம்.

அரிசியை அவனில் (oven) சூடேற்றியும் ஊறவைக்கலாம்.

அரிசியைக் கஞ்சி போக நன்றாகக் கழுவி பின்னர் கொதிக்கும் நீர் விட்டு ஊற வைக்கலாம்.

அரிசியை நன்றாகக் கழுவி சாதாரணமாக ஊற வைத்து அரைக்கும்போது ஒரு கை சாதத்தையும் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

கிரைண்டரில் மாவு அரைத்த பின்னர் கழுவிய கெட்டியான நீரை(மாவுக் கரைசலை) கஞ்சியாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்து மாவுடன் கலந்து புளிக்க வைக்கலாம்.

நாலு டம்ளர் அரிசிக்கு நாலைந்து ஆமணக்கு விதைகளை தோல் நீக்கி சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டாலும் இட்லி மெத்துமெத்தென்று வரும்."

– ரத்தி மனோகர்

என்ன விலை?

ரூ.1033.50
இந்த பொருட்கள்
மற்ற கடைகளில்

சேமிப்பு
உங்களுக்கு
ரூ.92.15

ரூ.941.35
மட்டுமே
சுபிக்ஷாவில்

பொருட்கள் தனித்தனியே வாங்கினாலும் இதேபோல் தள்ளுபடி உண்டு

மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் எல்லா பொருட்களையும் விற்பது சுபிக்ஷாதான்–சுபிக்ஷாவில் வாங்காமல் அதே பொருட்களை அதிக விலை கொடுத்து மற்ற கடைகளில் வாங்குவது ஊதாரித்தனம் அல்லவா? பல்லாயிரக்கணக்கான புத்திசாலிகளின் தேர்வான சுபிக்ஷாதான் இன்று சென்னையில் No.1. நீங்களும் புத்திசாலிதானே? வாருங்கள் இன்றே சுபிக்ஷாவிற்கு!



Subhiksha

Pay Less ... Always

மருந்துகளுக்கு **10%** தள்ளுபடி

புதிய சுபிக்ஷாக்கள்

• திருவள்ளூர் • அரக்கோணம் • செங்கல்பட்டு

Order online at : www.subhiksha.com

- அடையார் 68/5, டீச்சர்ஸ் காலனி
- அடையார் 13, 2வது குறுக்குத்தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்.
- அம்பத்தூர் 390, எம்.டி.எச். ரோடு.
- அயனாவரம் 255, கொன்னூர் ஹை ரோடு (ICB அருகில்)
- அண்ணாநகர் W-125, 3வது அவென்யூ
- அண்ணாநகர் (மே) 1944, 18வது மெயின்
- அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
- அசோக் நகர் 1, 7வது தெரு, ... நகர், ... அம்பேத்கர் சாலை
- அரக்கோணம் 4, சத்தியமூர்த்தி தெரு, சுவால்பேட்
- அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி
- ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு
- ஆதம்பாக்கம் 15, புழுதியம்மன் கோயில் தெரு
- ஆழ்வார்பேட்டை 101, டி.டி.கே. சாலை
- எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை
- கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்
- கிழக்கு தாம்பரம் 133, பாரதமாதா தெரு
- குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு
- கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
- கே.கே.நகர் 47F2, ராமசாமி சாலை (பிள்ளையார் கோயில் பின்புறம்).
- கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை
- கோபாலபுரம் 7, டி.டி.கே. ரோடு
- சேலையூர் 11, கேம்ப் ரோடு (அகரம் ரோடு)
- சாலிக்கிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை
- சூளைமேடு 13, திருவேங்கடபுரம் மெயின் ரோடு
- தி.நகர் 12, தணிகாசலம் சாலை
- திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
- திருவள்ளூர் 44, நேரு தெரு
- திருவல்லிக்கேணி 73, டி.பி. கோயில் தெரு.
- வளசரவாக்கம் 1, ... ரோடு, ஆழ்வார்திருநகர் (பஸ்டாப் அருகில்)
- வண்ணாரப்பேட்டை 374, டி.எச். ரோடு
- விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோவில் தெரு
- வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
- நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு
- நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு
- பல்லாவரம் 7/19, இந்திரா காந்தி ரோடு.
- பட்டாளம் 155/124, ... ரோடு, ... கல்யாண மண்டபம் எதிரில்
- பாடி 30, எம்.டி.எச். ரோடு
- செங்கல்பட்டு 9-A, அழகேசன் தெரு
- பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு
- பெரவள்ளூர் 33/1, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவஹர் நகர்
- பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோவில் தெரு
- பெசன்ட் நகர் 3/A, முதலாவது அவென்யூ
- மடிப்பாக்கம் 2, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
- மந்தைவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை
- மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு
- முகப்பேர் 147, ...
- மூலக்கடை 42G, மாதவரம் ஹை ரோடு.
- ராயபுரம் 23, M.S. கோயில் தெரு
- போரூர் 220&221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
- மேற்கு தாம்பரம் 33, சிவசண்முகம் தெரு
- மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு
- மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு

52 சுபிக்ஷாக்கள் உங்கள் அருகிலும் ஒன்று

☎ **2432911**

கிறேன்.

என்னுடைய திருமணம் காதல் திருமணம் கிடையாது. என் கணவர் ஓர் அருமையான மனிதர். நான் என் அம்மாவிடம் இரண்டு நிபந்தனைகளைத்தான் கூறியிருந்தேன். 'எனக்குப் பார்ப்பவர் குடிக்கக் கூடாது, புகை பிடிக்கக் கூடாது' என்பதுதான் அது. அதன் படியே அவரும் தேர்ந்தெடுத்தார். என் கணவர் ஜெர்மனியில் 'சீமன்ஸ்' நிறுவனத்தில் பணி புரிந்து கொண்டிருந்தார். நான் அவரைப் பார்க்கவில்லை. என் அம்மா அவரைப் பார்த்து நிச்சயம் பண்ணினார். அவர்தான் என் ஃபோட்டோவைப் பார்க்க வேண்டும் என்று கேட்டபோது, 'அவள் படங்களைப் பார்த்ததில்லையா?' என்று கேட்டார்களாம்" என்று நகைத்தார் சரோஜா தேவி.

"என் கணவர் ஒரு அற்புதமானவராக இருந்தார். அதற்கு என்ன செய்வது? கடவுள் அவரை சீக்கிரமே தன்னிடம் அழைத்துக் கொண்டு விட்டார். ஆனால் எனக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதையெல்லாம் செய்துவிட்டுத்தான் போனார்.

"யாரானாலும் நம்ம போன ஜன்ம கர்மாவின்படிதான் பிறக்கிறோம். ஒருத்தர் பணக்காரராகப் பிறக்கிறார். ஒருத்தர் ஏழையாகப் பிறக்கிறார். சிலர் நிறைய குழந்தைகளைப் பெறுகிறார்கள். சிலர் ஒரு குழந்தைக்காக ஏங்குகிறார்கள். சிலர் மிகவும் அழகாக பிறக்கிறார்கள். இப்படி எத்தனையோ!

எங்கோ பாடச் சென்ற என்னை ஒரு கன்னடத் தயாரிப்பாளர் பார்த்து விட்டு நடிக்க அழைத்தார். பிறகு பத்மா சுப்ரமணியத்தின் தந்தை என்னைப் பார்த்தார். வாஹினியில் நடித்துக் கொண்டிருந்த போது எம்.ஜி.ஆரும் என்னைப் பார்த்தார். அவ்வளவுதான். ஒரு திருப்புமுனை ஏற்பட்டது என் வாழ்வில்.

எம்.ஜி.ஆரை எத்தனை பேர் பார்த்திருக்கிறார்கள்? அவருடன் எத்தனை படங்களில் நடிக்க எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது? சிவாஜியை விட பெரிய நடிகர் இருக்க முடியுமா? அவருடன் நடிக்க எத்தனை சந்தர்ப்பங்கள்? இந்திரா காந்தி, ராஜீவ் காந்தி, நேரு இவர்களைப் பார்க்கவும் இவர்களுடன் பேசவும் எத்தனை பேர் துடித்திருப்பார்கள்? இவர்களையெல்லாம் பார்த்தேன், இவர்களுடன் பேசினேன். இதையெல்லாம் நினைத்தால் ஆண்டவன் நமக்கு எத்தனை அனுகிரஹம் பண்ணியிருக்கணும்? என்று சிந்திப்பேன்.

என் கணவரின் மறைவு என் வாழ்க்கையில் மற்றுமொரு திருப்புமுனை. தற்காலிகமாக ஒருவர் வேறு ஊருக்குச் சென்றிருந்தால் அவரை மீண்டும் பார்க்கலாம் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கும். ஆனால் ஒருவரை இனி



ரம்ஜானுக்கு செய்யும் முக்கியமான பலகாரம் மிகவும் சுவையானது. இதற்கு பேரீச்ச மரத்திலிருந்து எடுக்கும் வெல்லத்தை உபயோகிக்கிறார்கள். அது நம்ம ஊர் பனை வெல்லம்போல இருக்கு. ஒரு கப் அரிசிமாவு, ஒரு கப் துருவிய தேங்காய், ஒரு கப் பொடித்த வெல்லம், இவையெல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கையால் பிசைந்து, சிறிய சிறிய கிண்ணங்களில் நிறைத்து ஆவியில் வைத்து எடுக்கிறார்கள். நான் இட்டிலித் தட்டு குழியில் மாவை அமர்த்தி வைத்து வேக வைத்தேன். 20 நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். வெந்தவுடன் இட்லி வடிவத்திலிருக்கிறது. ஆறிய பிறகு தின்றால் ரொம்ப ருசியாக இருக்கும். இதற்கு எண்ணெய் வேண்டாம்.

— கமலா சுப்ரமணி

எப்போதுமே பார்க்க முடியாது என்னும் போது அதைவிட வேறு துக்கம் என்ன இருக்க முடியும்? மனித உயிர் எத்தனை விலை மதிப்பில்லாதது என்று புரிந்தது.

இப்போதெல்லாம் நடக்கும் போர், வன்முறைகள் இவையெல்லாம் பார்க்கும் போது மனது வேதனை அடைகிறது. எதற்காக வன்முறையில் ஈடுபட வேண்டும்? எல்லாம் வெறும் பணத்திற்காகவோ அல்லது வெறிகாரணமாகவோதான் நடக்கிறது. ஒரு கூட்டத்தின் மீது குண்டு எறியும் முன்பு 'அந்தக் கூட்டத்தில் நம் தங்கையோ அம்மாவோ இருந்தால்?' என்று எவரும் யோசிப்பாரேயானால் இந்த மாதிரியான சம்பவங்கள் நடக்காது.

கடைசியில் பார்த்தால் நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் வாழ்வதென்பது நம் கையில் தான் இருக்கிறது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் வாழ்க்கைச் சக்கரம் நிதானமாகச் சுழலும்" என்று நமக்குப் புன்னகையுடன் விடை கொடுக்கிறார் திருமதி சரோஜா தேவி.

— லதா அமர்நாத்

நியூஸ் சாலட்

உலகின் பெரும் பணக்காரர்கள் இந்த வருடத்திற்கான பட்டியலை அமெரிக்காவிலிருந்து வெளியாகும் ஃபோர்பஸ் என்ற பத்திரிகை வெளியிட்டுள்ளது. இதில் மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனத்தின் பில்கேட்ஸ் இந்த ஆண்டும் முதலிடத்தை வகிக்கிறார். இவரது சொத்தின் மதிப்பு 60 பில்லியன் டாலர்கள். அதாவது 6000 கோடி டாலர்கள். இந்திய மதிப்பில் இரண்டு லட்சத்து 64 ஆயிரம் கோடி ரூபாய். உலகில் நூறு கோடி டாலருக்கும் மேல் சொத்து உள்ளவர்கள் மொத்தம் 482 பேர். இதில் பதினோரு இந்தியர்களும் அடக்கம். நமது நாட்டின் முதலாவது கோடீஸ்வரர் விப்ரோ நிறுவனத்தின் அஜிம் பிரேம்ஜி. அடுத்த இடத்தில் ரிலையன்ஸ் அம்பானி உள்ளார்.

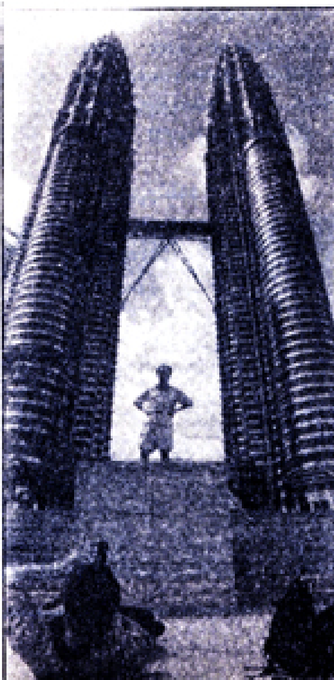
தாங்களாகவே உழைத்து முன்னுக்கு வந்தவர்கள், அல்லது பரம்பரைச் சொத்துக்களை தொழிலில் முதலீடு செய்து பெரும் பணக்காரர்களானவர்களே இப் பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ளனர்.



• மேரி பியர்ஸ்

முன்னாள் இந்திய கிரிக்கெட் வீரர் மனோஜ் பிரபாகர் ரகசியமாக தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கும் 'வீடியோ டேப்', கிரிக்கெட் சூதாட்டத்தில் ஒரு புதிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதில் ரவிசாஸ்திரி, சுனில் காவஸ்கர், இந்திய கிரிக்கெட் போர்டின் தலைவர்கள் என்று பல முக்கிய பிரமுகர்கள் பேசியுள்ளனர். இது கிரிக்கெட் சூதாட்டத்தில் யாரெல்லாம் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள், எப்படி ஆரம்பமானது போன்ற பல தகவல்களைத் தருகிறது. ஜடேஜா, கபில்தேவ்வின் பெயர்களும் அடிபடுகிறது. சிபிஐயும் தம் விசாரணையை ஆரம்பித்துள்ளது. விசாரணையின் முடிவில் பல உண்மைகள் வெளிவரலாம்.

• டிவின் டவர்ஸ்





• இளவரசர் வில்லியம்ஸ்

காங்கிரஸில் சோனியாவுக்கு அடுத்த தலைவர் என்று பேசப்பட்டு வந்த ராஜேஷ் பைலட் சமீபத்தில் ஒரு சாலை விபத்தில் காலமானார். ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்து சுயமாக தானே முன்னுக்கு வந்தவர். 1979-ல் அரசியலுக்கு வந்த இவர் தமது மாநிலத்தில் மிகவும் பிரபலமானவர். ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் டௌஸா மக்களவைத் தொகுதியிலிருந்து சென்ற தேர்தலில் ஆறாவது முறையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். சோனியா தலைமையில் அதிருப்தி அடைந்தவர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து இவர் தலைமைப் பதவிக்கு போட்டியிடுவார் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டிருந்தது. இவரது மனைவி ரமா பைலட்டும் ஒரு எம்.எல்.ஏ. என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இங்கிலாந்து நாட்டு அரசப் பரம்பரையின் இளவரசரும் சார்லஸ் டயானாவின் சிமந்தப் புத்திரருமான இளவரசர் வில்லியம்ஸுக்கு ஜூன் 21 அன்று பதினெட்டு வயதாகிறது. இதனையொட்டி அவருக்கு அளிக்கப்படும் அரசப் பட்டங்களும், சர் பட்டங்களும் ஏற்கப் போவதில்லை

என்று அறிவித்துள்ளார் இவர். தாம் விரும்பும் பொழுது அப்பட்டங்களை ஏற்பதாகவும் தெரிவித்துள்ளார். படத்தில் உள்ளது ஈடனில் எட்டு வருடம் தனியாக இருந்து பள்ளிப் படிப்பை படித்த போது தானே சமைத்து உண்ணும் காட்சி.



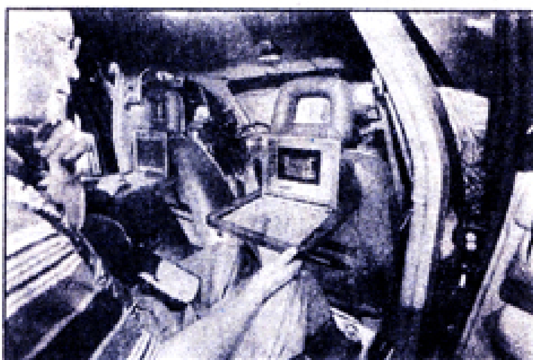
• எலியனுக்காக போராட்டம்

உலக அதிசயங்களில் ஒன்றான இத்தாலியில் உள்ள 'பைசா' கோபுரம் மேலும் மேலும் சாய்ந்து கொண்டு வருகிறது. இதனால் பத்தாண்டுகளாக பார்வையாளர்கள் யாரையும் இதன் மேல் ஏறிப் பார்வையிட அனுமதியளிக்கப்படவில்லை. 14-ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த இந்த கோபுரத்தைப் பழுது பார்க்கும் வேலை இன்னும் ஓராண்டுக்குத் தொடரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஒரு சிறுவனால் இரு நாடுகள் சர்ச்சைக்குள்ளாகியுள்ளது. கியூபாவும் அமெரிக்காவும் 'எலியன்' என்றும் சிறுவனுக்காக முடியைப் பிய்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன. கியூபாவிலிருந்து அகதிகளாக கடலில் தப்பி வந்ததில் தன் தாயைப் பறிகொடுத்து கடலில் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்த எலியனை மீட்டெடுத்து அமெரிக்காவில் வசிக்கும் அவனது தந்தையிடம் ஒப்படைத்துள்ளது அமெரிக்க அரசு. ஆனால் எலியனைக் க்யூபாவிற்குத் திருப்பி அனுப்ப வேண்டும் என்று அங்கு வசிக்கும் அவன் உறவினர்களும், மக்களும் விரும்புகின்றனர். கியூபா சிறிய நாடாயிருந்தாலும் இது ஒரு தன்மானப் பிரச்னை அதற்கு.

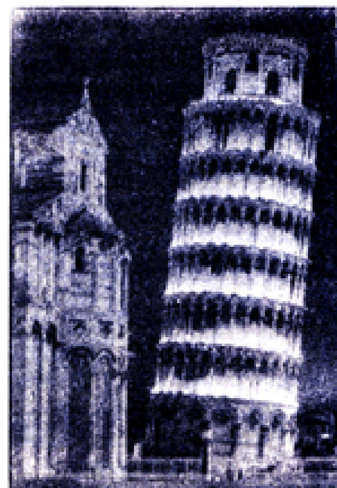
சீனாவின் தலைநகரான பெய்ஜிங்கில் சமீபத்தில் நடந்த கண்காட்சி ஒன்றில் இந் நூற்றாண்டின் பல புதிய மாடல் கார்கள் இடம்பெற்றிருந்தன. இதில் அனைவரையும் மிகவும் கவர்ந்தது கணிப்பொறி வசதியுடன் அமைந்த கார். காரின் இருக்கைகளில் இன்டர்நெட் இணைப்புடன் கூடிய, சிறிய கம்ப்யூட்டர்கள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. இருக்கைகளில் அமர்ந்து கொண்டே சௌகரியமாக இதனை இயக்கலாம்.

• கம்ப்யூட்டர் கார்



இந்த ஆண்டு பிரெஞ்ச் ஓபன் டென்னிஸில் பெண்கள் பிரிவில் அந்நாட்டைச் சேர்ந்த மேரி பியர்ஸ் ஸ்பெயின் நாட்டு வீராங்கனை கொன்சிட்டா மார்டினஸை வென்று கோப்பையை கைப்பற்றியுள்ளார். ஆடவர் பிரிவில் பிரேஸில் வீரர் கஸ்தாவே குர்தன் வென்றுள்ளார்.

உலகின் மிக உயரமான கட்டிடம் என்று பெயர் பெற்றுள்ளது கோலாலம்பூரில் கட்டப்பட்டிருக்கும் பட்டெரனாஸ் டிவின் டவர்ஸ். பல அடுக்குகளைக் கொண்ட இந்த டவர் கட்டுமானப் பணிகள் முடிவடைந்து இப்பொழுது பார்வையாளர்களுக்குத் திறந்து விடப்பட்டுள்ளது. வானத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல் உள்ள இந்தக் கட்டிடத்தினடியில் நின்று கொண்டு புகைப்படம் எடுக்க அங்கு நிறைய கூட்டம் வருகிறது. மலேசியாவின் மிக முக்கிய டூரிஸ்ட் இடமாகியுள்ளது இந்த டவர்.



• பைசா கோபுரம்

தொகுப்பு :
ஷாந்தி

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : 'எண்ணெயே வேண்டாம்'

முதல் பரிசு

இட்லி பர்கர்

எண்ணெயே வேண்டாம் என்ற தலைப்பில் பர்கரா என்ற சந்தேகம் வேண்டாம். நிச்சயமாகச் சொட்டு எண்ணெயோ, நெய்யோ சேர்க்கவில்லை.

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கலரிசி – 1 கப்,
உ. பருப்பு – ½ கப்,
உருளைக்கிழங்கு – 250 கிராம்,



• கே. பாரதி



• சியாமளா

தக்காளி – 2,
கோஸ் – 100 கிராம்,
உப்பு – 1 தேக்கரண்டி,
சிவப்பு மிளகாய் –
½ தேக்கரண்டி (அரைத்தது),
பச்சை மிளகாய் – 2 (அரைத்தது)
டூத்பிக் – 6.

இந்த அளவை வைத்து 6 பர்கர்கள் செய்யலாம்.

செய்முறை :

பருப்பையும் அரிசியையும் தனியாக ஐந்து மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு இரண்டையும் தனியே இட்லி பதத்திற்கு அரைத்து உப்பு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். இந்த மாவை எட்டு மணி நேரம் கழித்து இட்லி வார்க்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து மசிக்க வேண்டும்.

அரைத்து வைத்துள்ள பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய், உப்பு இவற்றை கிழங்கோடு சேர்த்து பிசைந்து சின்ன டிக்கீஸ்களாக (வடை சைஸிற்கு) செய்து கொள்ளவும்.

நான்-ஸ்டிக் தவாவை, எண்ணெய் விடாமல் மிதமாக சூடு பண்ணி, டிக்கீஸை போட்டு லேசான கோல்டன் ப்ரவுன் கலர் வந்தவுடன் (இரண்டு பக்கமும்) எடுத்து வைக்கவும்.



• கல்யாணி

இட்லிகளை ஆறவைத்து, பிறகு நடுவில் இரண்டாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியையும் கோஸையும் வட்ட துண்டுகளாக நறுக்கி தவாவில் போட்டு எடுக்கவும். பிறகு இட்டிலியின் அடிப்பாகத்தின் மேல் ஒரு தக்காளி துண்டு வைத்து, அதன் மேல் ஒரு டிக்கியை வைத்து, மேலே ஒரு கோஸ் துண்டு வைத்து, மேல் பாதி இட்டிலியை வைத்து மூடவும். இதன்படி எல்லா பர்கர்களையும் செய்யவும். இந்த பர்கர் மீது நடுவில் ஒரு டூத்பிக்கை செருகவும். பரிமாறும் முன்பு, இதனை தவாவை சூடுபண்ணி அதன் மேல் வைத்து எடுத்து, பிறகு கொஞ்சம் தக்காளி சாஸ், அல்லது புதினா சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



• எஸ். சரஸ்வதி

பின்குறிப்பு : 1. சீஸ் டேஸ்ட் விரும்புகிறவர்கள் பர்கரின் நடுவில் சீஸ் ஸ்லைசுகளை சேர்க்கலாம்.

2. டயட் செய்பவர்களுக்கு சீஸ் இல்லாமல் சாப்பிட்டாலே போதும்.

3. குழந்தைகள் (இட்லி சாப்பிட அடம் பிடிப்பவர்கள் கூட) விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

4. செய்வதும் மிகவும் சுலபம். நைட் டின்னருக்கு ஏற்ற உணவு.

– பாரதி. கே.
பெங்களூர் – 96.

இரண்டாம் பரிசு

பொரி கொள்ளு (ஓல்டு ஸ்பெஷல்)

அந்த நாள் சமையலில் விசேஷம் என்னவென்றால், உணவுப் பதார்த்தங்கள் மட்டுமின்றி, நொறுக்குத் தீனிகள் கூட உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்காததாய், சத்துள்ள தாய், எல்லோராலும் எளிதில் செய்யக் கூடியதாய், நம் பட்ஜெட்டுக்குள் அடங்கி நம் கையை கடிக்காததாய் அமைந்து இருந்தது. பலவிதமான சிப்ஸ் வகைகள், கட்லெட்டுகள், சமோசாக்களை கொறிக்கும் நம் இல்லக் குழந்தைகள் எண்ணெயே வேண்டாத, சத்து நிறைந்த, ருசியான இந்த ஓல்டு ஸ்பெஷல் பொரி கொள்ளுவையும்தான் ருசி பார்க்கட்டுமே.

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு – 1 கப்,
கொத்துக்கடலை – 1 கப்,
பச்சைப் பயறு – 1 கப்,
காராமணி – 1 கப்,
மொச்சை – 1 கப்,
வெள்ளை எள் – 1 கப்,
வற்றல் மிளகாய் – 4,
உப்பு – தேவையான அளவு,
பெருங்காயம் – சிறு துண்டு,
கருவேப்பிலை – 5 ஆர்க்கு,
பெரிய தாம்பாளம் – 1.

செய்முறை :

செய்வதற்கு எளிதான வரிசை இதோ –

1. முதலில் தானியங்களை தனித்தனியாக நன்கு சுத்தப்படுத்தவும்.

2. நல்ல சுத்தமான ஜலத்தில் தானியங்களை தனித்தனியாக இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

3. பின் தனித்தனியாக வடிய விடவும். காய்ந்த துணியில் தனித்தனியாக உலர்த்தவும்.

4. வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி, நன்கு சூடானவுடன் சிம்மில் வைத்து தானியங்களை சிவக்க, வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.

5. முதலில் சூடான வாணலியில் மொச்சையைப் போட்டு பின் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மணம் வரும் வரை நன்கு சிவக்க வறுத்து, பெரிய தாம்பாளத்தில் கொட்டவும்.



• ஏ. பட்டம்மாள்

6. இதே போல் கொத்துக்கடலை, கொள்ளு, பச்சைப் பயறு, காராமணி தானியங்களையும் இதே வரிசையில் வாசனை வரும் வரை பொரிய சிவக்க வறுத்துத் தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். தானியங்கள் நன்கு ஒன்று போல் வறுபட அடுப்பு சிம்மில் எரிவது மிக அவசியம்.

7. இறுதியாக வெள்ளை எள்ளை

வறுக்கவும். எள்ளு நன்கு பொரிந்து, மணமாக மாறும் பொழுது தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். சிம்மில் அடுப்பை வைத்து வறுக்கப்பட்ட தானியங்கள் நன்கு வறுபட்டு, கரகரவென்று, மணமாக சிவக்க இருக்கும்.

8. வற்றல் மிளகாய் 4, தேவையான உப்பு, பெருங்காயத் துண்டு, கருவேப்பிலையை அம்மியில் மையமாக அரைத்து, அரைத்த விழுதை, தாம்பாளத்தில் கொட்டியுள்ள வறுத்து ஆறிய பொரிந்த தானியங்களில் பிசிறவும்.

9. உப்பு, காரம் நன்கு பிசிறப்பட்ட "பொரி கொள்ளு" தாம்பாளத்தை நல்ல வெயிலில் 15 நிமிஷம் வைத்துக் காயவிடவும்.

10. நன்கு காய்ந்த "பொரி கொள்ளை" மூடி போட்ட டப்பாக்களில் பத்திரப்படுத்தி உபயோகிக்கவும்.

எண்ணெயே வேண்டாத இந்தக் காரவகை "ஓல்டு ஸ்பெஷல்" வாய் நமநமக்கும் பெரியவர்களுக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும், சமையலறையைக் குடையும் குழந்தைகளுக்கும் சத்து நிறைந்த, ருசியான "கோல்டு ஸ்பெஷல்" என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

– சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை – 64.

மூன்றாம் பரிசு

ந்யூட்ரிஷியஸ் பேல்

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த வேர்கடலை – ½ கப்,
முளைகட்டிய பாசிப் பயறு – ¼ கப்,
முட்டை பொறி - 2 கப்,
தக்காளிப் பழம் (பொடியாக நறுக்கியது) – ½ கப்,
ஆப்பிள் (பொடியாக நறுக்கியது) – 1 கப்,
மாதுளை விதை – ¼ கப்,
பச்சை மாங்காய் (துருவியது) – ¼ கப்,
உருளைக்கிழங்கு (வேகவைத்துத் தோல் உரித்துப் பொடியாக நறுக்கியது) – 1 கப்,
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) – 1 கப்,
கார்ன்ப்ளேக்ஸ் – ½ கப்,
கரம் மசாலா பவுடர் – ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எலுமிச்சைச் சாறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

இனிப்புச் சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :

மிளகாய்த் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,

உப்பு - தேவையான அளவு,
புளி - 1 நெல்லிக்காய் அளவு,
பேரீச்சம்பழம் - 6 (விதை நீக்கியது),
உலர்ந்த திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

சட்னி செய்முறை :

புளி, திராட்சை, பேரீச்சம்பழம் இவைகளை ஊறவைத்து நைஸாக விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லம், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு சற்றுக் கெட்டியாக ஆகும் வரை இரண்டு நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். இனிப்புச் சட்னி ரெடி.

பேல் தயார் செய்யும் முறை :

ஆப்பிள் துண்டங்களை நறுக்கியவுடன் அதன் மேல் எலுமிச்சை சாறு விட்டுக் கலக்கவும். இதனால் ஆப்பிள் நிறம் மாறாமல் இருக்கும். ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வேர்க் கடலை, பயறு, தக்காளிப் பழம், மாதுளை விதை, முட்டை பொறி, மாங்காய், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த ஆப்பிள் துண்டங்கள், கார்ன்ப்ளேக்ஸ், உப்பு சேர்த்துப் போட்டு மெதுவாகக் குலுக்கிக் கலக்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன் 'பேலை' தட்டில் போட்டு தேவையான அளவு சட்னி விட்டுக் கலந்து கரம் மசாலாப் பொடி தூவி, பச்சைக் கொத்துமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

- கல்யாணி சர்மா, மும்பை - 71.

நான்காம் பரிசு

டால் பனீர் ஸ்டஃப்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு (சன்னமாக சலித்து எடுக்கப்பட்டது) - 1½ கப்,
சமையல் சோடா - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - ½ டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - ½ கப்,
பனீர் (உதிர்த்தது) - ½ கப்

சட்னிக்கு வேண்டிய பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 2 (பெரியது),
பச்சை மிளகாய் - 2
தக்காளிப் பழம் - 2 (பெரியது),
இஞ்சி - சிறிய துண்டம்,
மாங்காய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி தழை - சிறிய கட்டு,
ஆரஞ்சு ஜூஸ் அல்லது சாத்துக்குடி ஜூஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பை பொன் நிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். பிறகு ஒரு மணி நேரம் போல் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் சிறிது உப்பு சேர்த்து அதிகம் தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாகவும், கரகரப்பாகவும் அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை இட்லி போல் நீராவியில் வேகவைத்து, ஆறியதும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

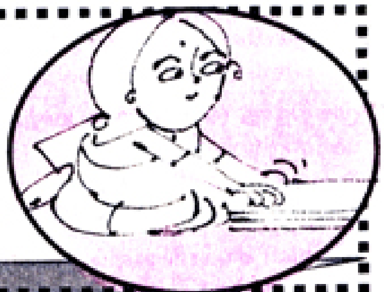
கோதுமை மாவில் சோடா உப்பு சேர்த்து நன்றாகப் பிசிறி, தண்ணீர் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசையவும். அரை மணி நேரம் போல் ஊறவைக்கவும்.

பனீரைக் கடையிலேயே வாங்கி விடலாம். கடையில் வாங்க முடியாதவர்கள் இதை வீட்டிலேயே சுலபமாகத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். அரை லிட்டர் கொதிக்கும் பாலில் ஒரு மூடி எலுமிச்சைச் சாறைப் பிழியவும். (அல்லது அரை டீஸ்பூன் வினிகர் விடலாம்.) பால் திரிந்து கட்டி, கட்டியாகப் பிரியும். சூடான, திரிந்த பாலை நன்றாக ஆறவிட்டு, ஒரு பெரிய டீ ஸ்டெய்னரில் மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு, திரிந்த பாலை வடி கட்டவும்.

பனீர் உள்ள துணியை முடிச்சுப் போட்டு தொங்க விட கொஞ்சம் நஞ்சம் உள்ள நீரும் வடிந்து உருண்டையாக, கட்டியாக பனீர் தங்கும். கெட்டியான பனீரை ஒரு தட்டில் போட்டு உதிர்த்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் கடலைப் பருப்பு உசிலியையும் சேர்த்து கரம்

உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்த போது, ரஜாயை (மெல்லிய மெத்தை) இரண்டாக நீளவாட்டத்தில் மடித்துப் போட்டு நாலைந்து பேர் வரிசையாக தலையணை பிரச்னையை சமாளித்த விதம் பாராட்டும்படியாக இருந்தது.

- மைதிலி



மசாலா, சுவைக்கேற்ப சிறிது உப்பையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசிறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, தக்காளிப் பழத் துண்டுகள், நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு, அரை கப் தண்ணீர், சுவைக்கேற்ப உப்பு, மாங்காய்ப் பொடி சேர்த்து சன்னமாக அரைத்துக் கொண்டு ஆரஞ்சு ஜூஸை அத்துடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை மாவை ஒரு எலுமிச்சை அளவுக்கு உருட்டி எடுத்துக் கொண்டு ரொட்டிக் கல்லில் சிறு அப்பளமாக இட்டு, பருப்பு – பனீர் கலவையைச் சிறிது போட்டு அப்பளத்தை அழகாக மூடி, மறுபடியும் சின்ன வட்டமாக இடவும். கலவை சிறிதும் வெளியில் வரக் கூடாது.

இட்ட அப்பளத்தை கனமான தோசைக் கல்லில் மிருதுவாக வாட்டி எடுக்கவும். எண்ணெய் விடாமல் அப்பளத்தை முன்னும் பின்னும் திருப்பிப் போட்டு செம்புள்ளிகளும், லேசான கரும்புள்ளிகளும் தோன்றும் வரை வாட்டவும். சூடான இந்த டால் பனீர் ஸ்டஃப்பை சட்னியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

சட்னி பிடிக்காதவர்கள் இதை தக்காளி சாஸுடனோ அல்லது சில்லி சாஸுடனோ அல்லது தயிருடனோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சட்னிக்கு, கொத்துமல்லி தழைக்குப் பதிலாக புதினா தழையை உபயோகிக்கலாம்.

– எஸ். சரஸ்வதி, புதுதில்லி – 5.

ஐந்தாம் பரிசு

எண்ணெயே வேண்டாத எலுமிச்சை ஊறுகாய்

சாதாரணமாக ஊறுகாய்களைக் கெடாமல் பாதுகாக்க ஊறுகாய்களை மூழ்கியிருக்கும் வரை எண்ணெய், அல்லது உப்பு நீர் அல்லது வினிகர் உபயோகிக்கப்படுவது வழக்கம். ஆனால் இந்த எலுமிச்சை ஊறுகாய் இவை எதுவும் இல்லாமல் கெடாமல் இருக்கும். எலுமிச்சம் பழம் மலிவாகக் கிடைக்கும் நாட்களில் இதைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் சப்பாத்தி, பூரிக்கும் கூட தொட்டுக் கொள்ள உதவும்.

தேவையான பொருட்கள் :

எலுமிச்சம் பழம் – 36 (3 டஜன்)
மிளகாய்ப் பொடி – 1 கப்,
டேபிள் சால்ட் – 1 கப்,
சர்க்கரை – 1 கப்,
ஓமம் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

30 எலுமிச்சம் பழங்களைத் தண்ணீரில் கழுவி ஈரம் போகத் துடைத்து விடவும். பழத்தை முழுமையாக நறுக்காமல் நீளவாட்டில் முனைவிட்டுக் கத்தியில் நறுக்கவும். மெதுவாக கத்தியின் முனையால் விதைகளை நீக்கி விடவும்.

மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள், சர்க்கரை, ஓமம் இவைகளை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு நன்கு கலக்கவும்.

ஒவ்வொரு பழமாக எடுத்து இந்தக் கலவையை பழம் கொள்ளுமளவு நிரப்பவும். (கொளுமிச்சை கருள் ஊறுகாய்க்கு அடைப்பது போல). எல்லாவற்றையும் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் பொடி உதிராமல் அடுக்கவும். மீதி கலவை இருந்தால் அதையும் மேலே தூவி விடவும். மீதி 6 எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாறு பிழிந்து அதன் மேல் பரவலாக விடவும். சாறு நிறைய இருக்கும் பழமாக இருந்தால், 6 போதுமானது. இல்லையென்றால் 25 பழங்களை நறுக்கி விட்டு மீதியை சாறு பிழியலாம்.

இரண்டு நாட்கள் அப்படியே ஊறவிடவும். கிளறி விட்டால் போதுமானது. பிறகு தினமும் வெயிலில் வைத்து பழமும் ஊறி கெட்டியான விழுதும் வரும் வரை கிளறி விட்டுக் காய வைக்கவும்.

பாட்டிலில் எடுத்து வைத்து அவ்வப்போது தேவையான அளவு 1, 2 பழங்களாக துண்டுகளாக்கிச் சிறிய பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம். இதில் சர்க்கரை இருந்தாலும் இனிப்பு தெரியாது. காரம், உப்புக் குறைவான, எண்ணெய் இல்லாத இந்த ஊறுகாய் ஓம வாசனையுடன் ருசியாகவும் பத்தியத்திற்கும் ஏற்றதாகவும் இருக்கும்.

– ஏ. பட்டம்மாள் ஆனந்தா, சென்னை – 83.



புளிப்பு திராட்சையாக வாங்கி விட்டீர்களா? கவலையே வேண்டாம். களாக்காய் ஊறுகாய் போடுவது போல வதக்கிக் கொண்டு ஊறுகாய் போட்டு விடலாம்.

— எஸ்ஸார்

உற்சாகமே வாழ்க்கையாக..



மனது என்றென்றும் இளமையாக இருக்க வேண்டுமென்றால், கற்க வேண்டும் என்ற தாகம் அடங்கவே கூடாது. கற்பதிலும் சிருஷ்டிப்பதிலும் மனமுவந்து ஈடுபடுபவர்களைப் பாருங்கள். இளமையாகவே தோற்றமளிப்பார்கள்! அவர்களிடம் பொங்கும் உற்சாகமும், உத்வேகமும் காணக் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

திரு சங்கரனையும் திருமதி ரேவதி சங்கரனையும் சந்திக்க நேரிட்டபோது மேற்கூறிய அனுபவம்தான் ஏற்பட்டது. கூடவே அவர்களது திறமையும் கலையார்வமும் நம்மை அசத்தினாலும் மனதின் ஏதோ ஒரு மூலையில் ''இப்படியும் இருப்பார்களா?'' என்ற ஆச்சரியம் தலைதூக்கியதுதான் நிஜம்.

பேட்டிக்காகத் தொடர்பு கொண்டபோது 'நான் ஒரு பெரும் தவறு செய்துவிட்டேன். ரிடையரானவர்கள்தானே மதியம் தூங்குவார்களோ' என்ற சந்தேகம் தோன்ற, நான் ரேவதியிடம் கேட்டே விட்டேன். உடனே, ''நல்ல பொழுதையெல்லாம் தூங்கி கழித்தவர்கள் நாட்டை கெடுத்ததுடன் தானும் கெட்டார்'' என்று பாடினார்! ''நீங்கள் தாராளமாக மத்தியானமே வாருங்கள்'' என்றார் பிறகு.

''ஒருநாள் ஈசுவரனிடம் சக்தி சென்று 'எனக்கு ஒரு அபரிமிதமான ஆசை! நீங்கள் வேண்டாமென்று சொல்லக்கூடாது' என்றார். அதற்குப் பரமேஸ்வரன், 'நீ எதைக் கேட்டு நான் வேண்டாம் என்றிருக்கிறேன்? சரி விஷயத்தைச் சொல்லு!' என்றாராம். ''பூலோகத்தில் இனிய நாதமாக நான் பிறக்க வேண்டும்'' என்றாராம் சக்தி.

சக்தி வந்து திருமதி எம்.எஸ்ஸின் நாதமாகப் பிறந்த ஹரிகதையை அவரது 83வது பிறந்த நாளின்போது ரேவதி பாடியபோது அந்த சங்கீத மேதையின் கண்களில் துளிர்விட்ட முத்துக்கள் அவருக்குக் கிடைத்த விலை மதிப்பில்லா பரிசு! எம்.எஸ். பாடிய பழைய பாட்டுக்களைத் தொகுத்து அவரது வாழ்க்கை வரலாறு ஹரிகதையான போது எம்.எஸ். மிகவும் சந்தோஷமடைந்தார்.

'விஸ்ராந்தி'க்கு ஹரிகதை பாட ஒருமுறை ரேவதி சென்றிருந்தபோது அந்த முதியோர் இல்லத்திலிருந்த பாட்டிகள் அனைவரும் பெரு மகிழ்ச்சியடைந்தனர். ஒரு மூதாட்டி ''உனக்கு ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும் போலிருக்கிறது. என்கிட்டே வேற ஒண்ணும் இல்லை. கொஞ்சம் புண்ணியம் கொடுக்கட்டுமா?'' என்று கேட்டபோது ரேவதி அவரைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு அழுதே விட்டார்! அடுத்தமுறை வள்ளித் திருமணம் தயார்



செய்து கொண்டு வருகிறேன் என்று போனவர் பல காரணங்களினால் போகவே முடியாமல் ஆகிவிட்டது. அந்த மூதாட்டி "ரேவதி வள்ளித் திருமணம் சொல்ல வரேன்னு சொன்னா'' என்று அடிக்கடி கூறிக் கொண்டேயிருந்ததாகவும் பிறகு கண் மூடிவிட்டதாகவும் ரேவதி கண்கள் பனிக்க நம்மிடம் கூறினார்.

திரு. ஆர். சங்கரன் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் உயர் பதவி வகித்துவிட்டு ஓய்வு பெற்றவர். சங்கரன் தம்பதிக்கு இரண்டு மகன்கள். இருவருமே வெளிநாட்டில் செட்டிலாகி விட்டவர்கள். "நாங்கள் நண்பர்களைப் போல அவர்களுக்குப் பிடித்தமான நாடுகளுக்குச் சென்றுவிட்டால் என்ன? நாங்கள் சுதந்தரமான பறவைகள். நிம்மதியாக நம் நாட்டிலேயே தனியாக வாழ்கிறோம்.

அவர்கள் வெளிநாட்டிற்குச் சென்று விட்டதால் வாழ்க்கையே அஸ்தமனமாகி விட்டதா என்ன? நாம் கண்களை மூடினால் யார் நமக்குக் கொள்ளி போடுவான்னே தெரியாது. அதேமாதிரி இருக்கிற வரைக்கும் இழிவாக நடத்திவிட்டு, போன பிறகு கொள்ளி போட்டு தன் கடமையைச் செய்து தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் பாதுகாப்பதாக நினைப்பவர்கள் குழந்தைகளாக வாய்ப்பதில் என்ன பிரயோஜனம்? இதையெல்லாம் யோசித்துப் பார்த்தால் எந்தச் சூழ்நிலையையும் நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு வாழ்வதே சிறந்தது என்று நினைக்கிறோம்'' என்கிறார்கள் சங்கரனும் ரேவதியும்.



இருவரும் மீண்டும் தனிக் குடித்தனத்தில் மூழ்கிவிட்டார்கள். "எங்கள் இருவருக்கும், சொப்பு விளையாடற மாதிரி இருக்கிறது. சமையல். குட்டிக் குட்டிப் பாத்திரங்களில் விளையாட்டு போல் சமைத்துக் கொள்கிறோம்'' என்று சிரிக்கிறார் ரேவதி.

மிகவும் நேர்த்தியாகவும் கலை நயத்துடன் பல அலங்கார கலைப் பொருட்களினால் மிளிரும் அவர்களது ஃப்ளாட்டை அவர்களே பராமரித்துக் கொள்கிறார்கள். வீட்டில் வேலைக்காரர்களை வைத்துக் கொள்வதில்லை. வீட்டை இருவருமே சேர்ந்து சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

"இருவரும் சேர்ந்து வேலைகள் செய்வதால் அதிக நேரம் ஒன்றாக இருக்க முடிகிறது. அவர் காய்கறி வெட்டித் தருவார். நான் அடுப்பில் போட்டால் இவர் மேடையை நேர்த்தியாகத் துடைத்து விடுவார். ஒருத்தர் பெருக்கினால் ஒருத்தர் துடைப்பது என்று எல்லா வேலைகளையும் நாங்களே செய்து விடுகிறோம்" என்கிறார் ரேவதி.

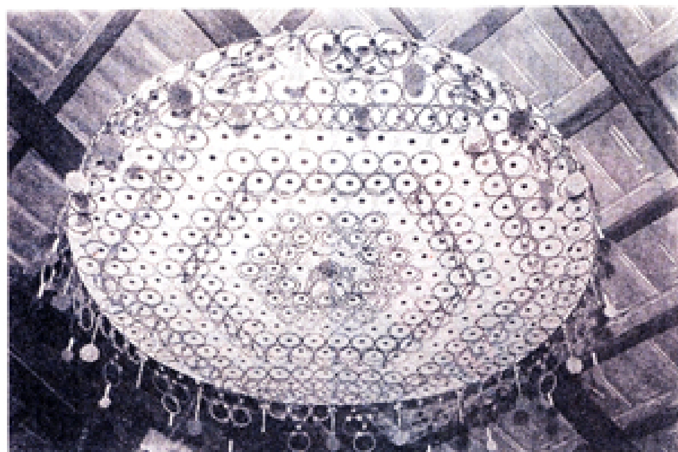
தான் பழகுகிறோம். அடிக்கடி போனில் சௌக்கியமா என்று விசாரித்துக் கொள்வோம். மற்றபடி குழந்தைகள் அவர்களுக்கேற்ற வாழ்க்கைப்படி வாழட்டும். பாசம் என்னும் பேரில் அவர்கள் கழுத்தின் மீது ஏறி உட்காருவதில் என்ன லாபம்? குழந்தைகளை எப்போதும் நம் இஷ்டத்திற்கு இணங்கும்படி கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. நம் கடமைகளைச் செய்து கொண்டு நல்லதையே செய்தால் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

குழந்தைகள் வெளிநாட்டிற்குப் போய் விட்டால் ஏங்கிக் கொண்டேயிருப்பவர்கள் தான் முதுமை அடைகிறார்கள். குழந்தைகள்



''நான் ஷூட்டிங்கிலிருந்து திரும்பி வரும்போது, 'உனக்குக் களைப்பாக இருக்கும். சூடா காப்பி சாப்பிடு' என்று சொல்பவர் இருக்கிறாரே என்று மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது'' என்று ரேவதி கூற சங்கரன் தொடருகிறார்.

"நீ பொம்பளைதானே. வெளியிலிருந்து வந்தா என்ன? போய்க் காப்பி போட்டுக் கொண்டு வா! என்று ஆதிக்கம் செய்யும் எண்ணம் மாற வேண்டும். இப்படி மனைவியையே வேலை வாங்கிக்கொண்டு வாழ்ந்தால் அவனுக்குப் பின்னால் வாழத் தெரியாமல் போய் விடும். நெருப்புன்னா வாய் வெந்து விடாது. ஒரு வயசுக்கு மேலே நான் இல்லாவிட்டால் நீயிருக்கத் தெரியணும். நீ இல்லாவிட்டால் நானிருக்கத் தெரியணும். கணவனும் மனைவியும் ஒருத்தரை ஒருத்தர் சார்ந்துதான் வாழணும் என்றாலும் அளவுக்கு அதிகமாக சார்ந்திருப்பது நல்லதில்லை'' என்கிறார்.



ரேவதியும், சங்கரனும் செய்யும் கை வேலைகள் பார்ப்பவரை அசத்தி விடும். சங்கரன் பனை ஓலையினால் பல கலைப் பொருட்களைச் செய்கிறார். அவர்கள் வீட்டுப் பூஜை அறையின் அழகைக்கூட்ட பனை ஓலையினால் அவர் செய்த அலங்காரம் வெகு அருமை.

"நான் முதன் முதலில் வேலையில் சேர்ந்த போது எனக்கு ஒரு மேலதிகாரி இருந்தார். 'நான் ரிடையரானால் என்ன செய்வேன்?' என்று கவலைப்படுவார். ஆனால் ரிடையராவதற்கு ஒரு நாள் முன்பு அவர் மறைந்து விட்டார். நாம் பதவியிலிருக்கும்போது நம் நாற்காலிக்குதான் மதிப்பு. இதையெல்லாம் நான் அடிக்கடி சிந்திப்பேன். அதனால் எனக்கு நண்பர்கள் அதிகம். அதே மாதிரி ஓய்வு பெற்றால் எப்படி உபயோகமாக வாழலாம் என்று என்னை நானே தயார்ப்படுத்திக் கொண்டு விட்டேன். என் வீட்டைப் பராமரிப்பதிலும் எங்கள் வேலைகளைச் செய்வதிலும் எந்தத் தவறும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆப்ரஹாம் லிங்கன், "என் ஷூவை நானேதான் பாலீஷ் செய்து கொள்கிறேன். நீங்கள் யார் ஷூவை பாலிஷ் செய்கிறீர்கள்'' என்று கேட்டாராம்'' என்று கூறும் சங்கரன் நிறைய புத்தகங்கள் படிக்கிறார், நண்பர்களுடன் ஆனந்தமாக நேரம் செலவிடுகிறார்.

''சமூகச் சேவை என்று நாங்கள் வெளியில் எங்குமே போவதில்லை. இங்கே இருக்கும் ஃப்ளாட்டுகளின் சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாக்கும் வேலை இவருடையது. தினமும் கணக்குப் பார்க்காமல் இவர்தான் மோட்டார் போடுகிறார். ஃப்ளாட்டில் யாருக்கு வேண்டுமோ உதவுகிறார்'' என்கிறார் ரேவதி தன் கணவரை பெருமைபொங்கப் பார்த்து.

''மனதை எப்போதும் ஆக்டிவ்வாக வைத்திருக்க வேண்டும். அப்படி வைத்திருக்க முடியாதவர்கள்தான் கஷ்டப்படுகிறார்கள்'' என்று கூறும் சங்கரனின் கற்க வேண்டுமென்ற தாகம் அடங்கியபாடில்லை. சமீபத்தில் 'ரெய்க்கி' வகுப்பிற்குச் சென்று கற்றுக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்.

ரேவதியின் கதை மட்டும் சுவாரசியம் குறைச்சலா என்ன? கலைமகளிடம் இவர் கொண்ட மோகம் அலாதியானது. சித்திரம் தீட்டுவதிலிருந்து பட்டிமன்றம் வரை, ரேடியோ நாடகத்திலிருந்து சின்னத்திரை சீரியல்கள் வரை, மெஹந்தியிலிருந்து 'மிமிக்ரி' வரை, கர்நாடக சங்கீதத்திலிருந்து சினிமாப் பாட்டு வரை, ஹரிகதையிலிருந்து நலவாழ்வு விளக்கப் படம் வரை, ஜிங்கிள்ஸ் பாட்டுக்கள் எழுதுவதிலிருந்து மெட்டுக்கள் அமைப்பது வரை, நடனம், ரங்கோலி, மணப்பெண்ணின் அலங்காரம், பாட்டு இயற்றுதல் என்று ஒன்

அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம்
எதுவாயினும் விடை : **டாம்ப்கால்**

* அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் டாம்ப்கால்.
* பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் டாம்ப்கால்.
* இளநரையை தடுத்திடும் டாம்ப்கால்.
* 28 வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கூடியது டாம்ப்கால்.



புதிய பெட் பாட்டில்களில்

டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் வளர்ந்து வரும் பழக்கம்

தயாரிப்பாளர்கள் : தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்
அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106.
✆ : 044-6214892 / 6216696. பேக்ஸ் : 044-6206223.

Available on the Internet www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com

---

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

✆ Res : 6430076 ✆ Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

உயர்தர சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

எங்களிடம் 6 கெஜம், 7 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக ***varities*** கிடைக்கும். தனலட்சுமி தேவேந்துரா சாரீஸ், ***High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also avilable.*** மற்றும் ***Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sets, Bangalore print, Screen print and Block print in Polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollachi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton (9yds also) Bengal Cotton, Bengal printed Silk, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks, Block prints in Bathick Sarees, Periya palayam cotton and polycot, Sunsilk cotton, Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees, Gayathri Sarees (Pure Kancheepuram Silk wovn by cotton) New light weight Home wash Apoorva by Belgaum Sharda. New arrivals exclusive thread work in Bengal and Dhakka cotton, Bomkai design from Sambalpur, Mercerised Chakura Body Bandha, all are pure cotton, 120's cotton Bathick with Block prints and Bathick in Assam Sick (art silk). Chudithar materials in cotton Bathick, Block print, Handloom polycot and new Surath synthetic sudis set.*** மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.நகர், சென்னை– 17)

Bus No - 9A,10,47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

P.R. Shanthi, No.7/15, Siva Sakthi Colony,
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041. ✆ 424981

றையும் விட்டு வைக்கவில்லை அவர்.

தமிழ், தெலுங்கு, பெங்காலி, ஆங்கிலம், ஹிந்தி, மலையாளம், குஜராத்தி, கன்னடா என்று பல பாஷைகளில் புகுந்து விளையாடுகிறார்.

மதுரையில் பிறந்த அவர் திருமணத்திற்குப் பின்பு கல்கத்தாவிற்குச் சென்றார். பரதநாட்டியத்தில் அரங்கேற்றம் ஆகிவிட்டிருந்தது. கர்நாடக சங்கீதத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தார். தேவாரத்தில் தர்மபுரி பி.சுவாமிநாதனிடம் பயிற்சி பெற்றிருந்தவருக்கு கந்தர் கலி வெண்பா, திருவாசகம் மற்றும் தேவாரம் போட்டிகளில் பரிசு கிடைத்தது. தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் கவிதைகள் எழுதினார். பல நடன நிகழ்ச்சிகளுக்கு சங்கீதப் பொறுப்பையும் ஏற்றார்.

குழந்தைகள், பெரியவர்களாகும் வரையில் வீட்டுப் பொறுப்புகளில் முழு மூச்சுடன் இறங்கியவர் அவர்கள் தங்களது பாதையை வகுத்துக் கொண்டு சென்று விட்ட பின் தன்னுடைய கலை தாகத்தை தணிக்கும் முயற்சியில் இறங்கிவிட்டார். சங்கரன் ஓய்வு பெற்றபோது ரேவதியின் தொழில் ஆரம்பமானது என்றே கூறலாம்.

பல சமையல் போட்டிகளிலும் பரிசு பெற்றவர் இவர். தமிழில் இவருக்கிருந்த ஞானமும் தமிழ் கலாசாரம் மற்றும் கோவில்களைப் பற்றிய அறிவும் இவருக்கு 'உலா வரும் ஒளிக் கதிர்' நிகழ்ச்சியைத் தேடித் தந்தன. தொலைக் காட்சி நிலையத்தில் ஒளிப்பரப்பாகிய இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பல ஆண்டுகளாகக் குரல் கொடுத்து, எழுதி வழங்கினார் ரேவதி.

ஐ.நா.வின் 'CARE' திட்டத்திற்காக உடல் நலம், குழந்தைப் பராமரிப்பு, பிரசவ கால பராமரிப்பு, தாய்மை போன்ற விஷயங்களில் விளக்கப் படங்களையும் தயாரித்துக் கொடுத்திருக்கிறார் இவர். பல ஆண்டுகளாக 'ஆல் இந்தியா ரேடியோ'விலும் தனது திறமைகளை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார் இவர்.



நீங்கள் அன்றாடம் சின்னத் திரையிலும் விளம்பரப் படங்களிலும் பார்க்கும் ரேவதியிடம் எத்தனை கலையார்வம் குடிகொண்டிருக்கிறது பார்த்தீர்களா? சமீபத்தில் 'அல்லி தர்பார்' நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கிக் கொண்டிருப்பவரை சிலர் பாராட்டியும் சிலர் விமர்சித்தும் இருக்கிறார்கள். "சிட்டுக்குருவி சிட்டுக் குருவி சேதி தெரியுமா? என்னைக் கட்டிக்க போற வீட்டுல வரதட்ணை வேணாமின்னு சொன்னாங்க" என்று பழைய பாடல்களில் புதிய வார்த்தைகளைப் புகுத்துகிறார் இவர். இவரது முற்போக்கான எண்ணங்களையும் இவர் ஆடிப் பாடுவதையும் சிலர் கண்டனம் செய்தாலும் வரவேற்பும் இருக்கிறது.

"அம்மா என்கிற பாத்திரத்தையும் மனைவி என்கிற பாத்திரத்தையும் நான் என்னால் முடிந்த அளவிற்குச் சிறப்பாக செய்து விட்டேன். இப்போது என் திறமைகளை வெளியிடுவதற்கு வடிகால் அமைந்திருக்கிறது. வரவேற்பும் இருக்கிறது. கலை தாகம் உள்ளவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் சலிப்பே ஏற்படாது. விரக்தி உண்டாகாது. குழந்தைகள் செட்டிலாகி விட்டால் என்ன? நம் வாழ்வில் மீண்டும் வசந்தம் வந்து விட்டது என்று எடுத்துக் கொண்டால் முதுமையும் சந்தோஷமே" என்கிறார்கள் சங்கரனும் ரேவதியும்.

— ஸ்வாதி

உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வதால் கேடராக்ட் விரைவிலேயே வந்து விடும். ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள சிட்னி பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மூவாயிரம் இளம் வயது இளைஞர்களைப் பரிசோதித்ததில் உப்பு அதிகம் உணவில் சேர்த்தவர்களுக்குக் கண்ணினுள் வேண்டாத புழுதிப் படலம் போன்ற சதை வளர்கிறதாம். அதனால் உப்பிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

— பத்மினி கிருஷ்ணன்

வெற்றிக்கு வழி

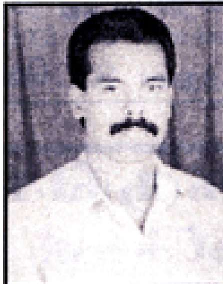
ஆம்! அதிர்ஷடமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷடப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷடப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷடப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷடப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷடங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷடமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷடம் தரும்.



AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷடம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷடம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷடத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷடப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷடங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செவ்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷடப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷடப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)
"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"
என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

ஜெய்பத்திரிவிஷால் குருராகவேந்திராய நம: வெங்கடாஜலபதி துணை

வட மாநில புனித யாத்திரை

22.7.2000 இரண்டு நாட்கள் நவக்கிரக யாத்திரை – 21.7.2000 இரவு 10 மணிக்கு ராகவேந்திர ஸ்வாமி பிருந்தாவனம் பணந்தோப்பு காலனி அயனாவரத்தில் இருந்து புறப்படும் டீலக்ஸ் பஸ் கட்டணம் தங்கும் பொது ஹால் வாடகை யாவும் சேர்த்து கட்டணம் ரூ.475.

27.7.2000 முதல் நான்கு நாட்கள் ஸ்ரீசைலம்–மந்த்ராலயம்–மகாநந்தி அஹோபிலம்–சென்னை 2×2 டீலக்ஸ் பஸ் கட்டணம்–இரண்டு வேளை காப்பி–டிபன் இரண்டு வேளை ஆகாரம் பொது ஹால் வாடகை–மாநில வரி யாவும் சேர்த்து கட்டணம் ரூ.975/- 26.7.2000 இரவு 10 மணிக்கு ராகவேந்திர ஸ்வாமி பிருந்தாவனம் பணம் தோப்பு காலனி அயனாவரத்தில் இருந்து புறப்படும்.

3.9.2000 முதல் 13 நாட்கள் பூரி–கோனார்க்–புவனேஷ்வர்–கயா–காசி–அலகாபாத் அயோத்தியா–வாரணாசி–சென்னை இரண்டு வேளை காப்பி டிபன்–இரண்டு வேளை ஆகாரம் தங்கும் பொது ஹால் வாடகை–ரயில்–பஸ் கட்டணம் யாவும் சேர்த்து நபர் ஒன்றுக்கு கட்டணம் ரூ.4350/-

3.9.2000 முதல் 25 நாட்கள் பூரி–கோனார்க்–புவனேஷ்வர்–கயா–காசி–அலகாபாத்– அயோத்தியா–ஹரித்துவார்–கேதார்நாத்–பத்திரிநாத்–மதுரா–பிருந்தாவனம்–ஆக்ரா டெல்லி– சென்னை. தங்கும் பொது ஹால் வாடகை–இரண்டு வேளை காப்பி– இரண்டு வேளை–சைவ உணவு–ரயில்–பஸ் ஊர் சுற்றி பார்க்கும் கட்டணம்–பத்திரி–கேதார் பஸ் கட்டணம் யாவும் சேர்த்து நபர் ஒன்றுக்கு ரூ.6580/-

ரயில் வேயில் டிக்கெட்டுகள் 60 நாட்களுக்கு முன்பாக ரிசர்வ் செய்ய வேண்டி இருப்பதால் தங்கள் டிக்கெட்டுகளை முன்கூட்டியே பதிவு செய்து கொள்ளவும். Mr. ஜனார்த்தனன், Opp.E.B.Office Lane, Town station Road, Myladuthurai - 609 001. Ph:27033 என்ற விலாசத்திலும் தங்கள் டிக்கெட்டுகளை பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு: **பிருந்தாவன் டிராவல்ஸ்**
40/6 (பழைய நம்பர்) புது நம்பர் 97 பட்டேல் ரோடு,
பெரம்பூர், சென்னை – 600 011, தொலைபேசி:5510624.
நடத்துனர்: S.P. வெங்கட்ராமன்

பொறுப்பைக் கொடுத்து விடுங்கள்!

மூன்று மகன்கள், மருமகள்கள், பேரன் பேத்தியோடு சமூக சேவை, மாதர் சங்கம் என மகிழ்ச்சியாக வாழும் சாந்தா இராமானுஜம் கூறுகிறார்....



விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இருந்தால் குடும்பத்தில் நிச்சயமாக சந்தோஷம் தாண்டவமாடும். அதில் இருக்கும் இன்பம் வேறெதிலுமில்லை. முன்கோபம் கூடாது. பொறுமை தேவை. எல்லோரையும் அரவணைக்கும் குணமும் இருந்தால் நம் சந்தோஷத்திற்குக் குறைவேயில்லை.

நாம் இருக்கும் வரை பிறருக்குத் துன்பம் தராது, நம்மாலான உதவியைச் செய்து கொண்டிருந்தால் 'முதியோர் இல்லங்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? காலத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி நம்மை நாம் மாற்றிக் கொண்டு, இளையதலைமுறையினருடன் கைகோத்து நடந்தால் முதுமையில் ஆனந்தமே!

ஆண்களுக்கு மாத்திரம் ஓய்வு காலமா? பெண்களுக்கும் ரிடையர்மெண்ட் உண்டு. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்து விட்டு, பின் நீங்களாகவே பொறுப்பை அவர்களிடம் கொடுத்து விட்டு சந்தோஷமாக விலகியிருந்து அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளலாமே! அப்பொழுதுதான் அவர்களுக்கும் பொறுப்பு வரும்.

அவசியமான போது உதவி செய்யலாம். ஆலோசனை கூறலாம். நீங்கள் முதுமையில் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேண தியானம், யோகா, நடப்பது போன்றவற்றைச் செய்வது, பத்திரிகைகள படிப்பது, தொலைகாட்சி பார்ப்பது போன்று உங்கள் நேரத்தைப் பயனுள்ள முறையில் செலவிட்டு வந்தால், உங்களால் மற்றவருக்குத் தொல்லையிராது. நீங்களும் கோயில், பஜனை என்று சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

வயதாகி விட்டது என்ற கவலையில்லாது, டென்ஷன் இல்லாது, ஆனந்தமாக உங்கள் முதுமையை வரவேற்கலாம். சிறு வயதில் உங்களால் கற்க முடியாதவற்றை இப்பொழுது கற்கலாம். கற்பதற்கு வயது தடையேயில்லை. வயதானால் சில நோய்கள் ஏற்படத்தான் செய்யும். அதையே நினைத்துக் கொண்டிராமல் மற்ற விஷயங்களில் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்பினால், நிச்சயமாக உங்கள் உடல் நோயை நீங்கள் மறக்க முடியும்.



— சாந்தா இராமானுஜம்

லாஸ் ஏஞ்ஜல்ஸிலிருந்து நான் சென்னை வரும் சமயங்களில் எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருமாக சேர்ந்து ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை எங்காவது பிக்னிக் போவது வழக்கம். அது மாதிரி ஒருமுறை மஹாபலிபுரம் சென்றிருந்த போது வரும் வழியில் கோல்டன் பீச்சில் நிறுத்தினோம் - அலைகளில் நிற்பதற்கு என் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு நின்றார் என் அப்பா சங்கீத கலாநிதி டாக்டர் எஸ். இராமநாதன். அப்போது அவர் என்னிடம் சொன்ன வார்த்தைகளை என்னால் இந்த ஜன்மத்தில் மறக்க முடியாது.

"கீது! உன் வாழ்க்கையில் நீ எதை வேண்டுமானாலும் சாதிக்கலாம். ஆனால் எல்லாவற்றையும் விட சிகரமானது இதுதான்!" - அவர் சொன்னது நான் அலையில் அவரோடு அச்சமில்லாமல் நின்றிருந்ததைப் பற்றித்தான்.

அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. ஆங்கிலத்தில் ஃபோபியா என்று ஒரு வார்த்தை உண்டு. நான்கு சுவர்களுக்குள் அல்லது லிஃப்டில் வெளியே போக முடியாமல் மாட்டிக் கொள்கிற சிலருக்கு வருகிற மன இறுக்கம் க்ளாஸ்ட்ரஃபோபியாவாக இருக்கலாம். தண்ணீர் பயம் இருந்தால் அதை ஹைட்ரோஃபோபியா என்பார்கள்.

சிறு வயது முதலே எனக்கு சமுத்திரத்தைக் கண்டால் அளவிட முடியாத பயம். இத்தனைக்கும் நாங்கள் திருவல்லிக்கேணியில் மெரீனாவுக்கு அருகில் அப்போது குடியிருந்தோம். அப்பா எங்களை தினம் விடியற்காலையில் கடற்கரைக்குக் கூட்டி வந்து ஆங்கிலத்தில் உரையாட, மற்றும் தமிழில் தேவாரம், திருவாசகம், திவ்யபிரபந்தம். பாரதியாரின் கவிதைகள் என்று நிறைய சொல்லிக் கொடுப்பார். அது முடிந்த பிறகு எங்களுக்கு ட்ரீட்டாக அலைகளில் நிற்க அழைத்துச் செல்வார்.

அந்த மிகச் சின்ன வயதில் "எனக்குப் பயமா இருக்குப்பா! நான் அலைக்கு வரலை...!" என்று வாய் விட்டு அழுதது இன்னும் எனது ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. அப்பா என்னை என்றுமே கட்டாயம் வந்தாக வேண்டும் என்று வற்புறுத்தியதே இல்லை. அதனால் மற்றவர்கள் வரும் வரை சமுத்திரத்திலிருந்து மிகத் தொலைவில் பிளாட்ஃபார்ம் அருகில் செருப்புகளைக் காவல் காத்துக் கொண்டுதான் இருப்பேன். கடலருகே போகவே மாட்டேன். கால் முதல் தலை வரை அப்படி ஒரு பயம்.

அது மட்டுமில்லை! பல வருடங்களுக்கு எனக்கு ஒரே கனவு திரும்பித் திரும்பி வந்து என்னை வியர்வையில் குளிப்பாட்டி எழுந்து உட்கார வைத்து விடும்.

அந்தக் கனவில் நானும் என் குடும்பத்



தினருமாக எங்களது ஊரான வளவனூருக்குப் போக ரயிலுக்காகக் காத்திருப்போம். மற்ற எல்லோரும் ஏறி விடுவார்கள். நான் ரயிலைத் தவற விட்டு விடுவேன். மற்றவர்கள் காணாமல் போக நான் மட்டும் சமுத்திரத்தின் நடுவில் ஒரு சின்ன குன்று மீது நிற்பேன். என்னைச் சுற்றி கண்ணுக்கு எட்டிய வரை கடல் நீர். ஏகமாய் பெரிய பெரிய அலைகள். அங்கிருந்து எப்படி வெளியேறுவது என்பது புரியாமல் ஓவென்று அழ ஆரம்பிக்க தூக்கத்திலிருந்து வியர்வை சொட்டச் சொட்ட விழித்துக் கொள்வேன்.

என்னுடைய இருபது வயது வரை இந்த ஒரே கனவு என்னை எப்படி ஆட்டிப் படைத்தது என்பது இது மாதிரி ஃபோபியா இருக்கிறவர்களுக்கு மட்டும்தான் புரியும். சமுத்திரம் மட்டுமல்ல. மதுரைப் பக்கங்களில் இருக்கும் சின்னச் சின்ன தண்ணீர் பாலங்களைக் கடந்து போக வேண்டியிருந்தால் அதைத் தவிர்த்து எத்தனை கிலோ மீட்டரானாலும் சுற்றிக் கொண்டுதான் போவேனே ஒழிய அந்தத் தண்ணீரைக் கடக்க மாட்டேன்.

என்னுடைய இந்தத் தண்ணீர் பயத்தைப் பற்றி நிறைய முறை என்னிடம் அப்பா பேசியிருக்கிறார். "சில சமயங்களில் எது உன்னை ரொம்பப் பயமுறுத்துகிறது என்று தோன்றுகிறதோ யோசிக்காமல் அதில் இறங்கி விடுவதால் பயம் தெளியலாம். அது வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றிற்கும் பொருந்தும்" என்றும் சொல்லுவார்.

அப்பா எழுபதுகளின் ஆரம்பத்தில் அமெரிக்கா போன போது என்னையும் வரவழைத்துக் கொண்டார். கோல்கேட் பல்கலைக் கழகத்தில் அந்தக் கோடை விடுமுறையில் அவர் இசைக் கற்பிக்கப் போன போது நானும் கூட போனேன். அங்கே ஒலிம்பிக் சைஸ் நீச்சல் குளம் உண்டு. இருபத்தி ஐந்து வயது அமெரிக்கன் ஒருத்தன் நிறைய பேருக்கு அங்கே நீச்சல் சொல்லிக் கொடுப்பதையும், பிறந்த குழந்தைகளும் அதில் இருந்தன என்பதையும் கண்ணாடிக் கதவுகள் வழியாக பல நாட்கள் பார்த்துக் கொண்டு நின்றேன்.

நான் அப்படிப் பார்ப்பதை அவன் தினம் கவனித்திருக்கிறான் போல. ஒருநாள் என்னிடம் வந்தான். "ஏன் அந்தப் பக்கமே நிற்கிறாய்? நீயும் உள்ளே வந்து நீச்சலடியேன்!" என்றான். அமெரிக்கர்கள் பிறந்தது முதலே நடப்பது, ஓடுவது போல நீச்சலையும் கற்றுக் கொண்டு விடுவார்கள் என்பதால் எனக்கும் நிச்சயம் நீச்சல் தெரியும் என்று அவன் எண்ணியிருக்க வேண்டும். நான் மறுத்து பலமாக தலையாட்டி என்னுடைய ஹைட்ரோஃபோபியாவைப் பற்றிச் சொன்னேன்.

அவன் நான் பேசும் போது குறுக்கே பேசாமல் கவனமாகக் கேட்டு விட்டு, அப்பா சொன்ன அதே வரிகளைச் சொன்னான். அதாவது, "பயப்படுகிற ஒரு விஷயத்தில் கண்ணை மூடிக் கொண்டு குதித்து விட வேண்டும்!" என்றவன், "முதலில் துளி கூட ஆழமே இல்லாத இடத்தில் நான் உனக்கு நீச்சல் சொல்லித் தருகிறேன். உன்னை விட்டு ஒரு கணம் கூட நகராமல் கூடவே இருக்கிறேன். தைரியம் கொடுக்க, நீ விரும்பினால் ஒரு கையையும் பிடித்துக் கொள்கிறேன். அதற்கப்புறமும் நீ பயந்தால் விட்டு விடு" என்றான்.

எனக்கும் தண்ணீர் பயம் தெளிய வேண்டும் என்று



களத்தில் இறங்குங்கள்; வெற்றி பெறுங்கள்!

உள் மனத்தில் இருந்ததாலோ, அவன் பேசிய விதம் எனக்குத் தைரியத்தைக் கொடுத்த தாலோ, அவன் வாட்டசாட்டமான ஆணழக னாக இருந்ததாலோ எதுவோ எனக்குத் தெரிய வில்லை. சட்டென்று சரி என்று சொல்லி விட்டேன்.

மறுநாளிலிருந்து அவன் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தான். முதல் நாள் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க முடிய வில்லை. ஆனாலும் பிடிவாதமாக மறுநாள் தொடர்ந்தேன். குளத்தின் தரையில் நின்றால் என் தலை வெளியே தெரிகிற தண்ணீரை விட்டு வேறு ஆழத்திற்குத் தவறியும் போக மாட்டேன்.

சரியாக இரண்டு மாதங்கள்! எனக்கு நன்றாக நீச்சல் அடிக்க வந்து விட்டது. கடைசி நாள் வகுப்பன்று, "கீதா! நீ என்னை நம்புகிறாய் அல்லவா? அப்படியானால் ஆறடி ஆழத்தில் குதித்து மேலேறி நீயே வா பார்க்கலாம்! நான் நீச்சல் குளத்திற்கு வெளியே காத்திருக்கிறேன்" என்றான். ஆறடி என்றால் குளத்தின் தரையில் நின்றாலும் என் தலை தண்ணீருக்குள் தானே இருக்கும்? எதையும் யோசிக்க நான் நேரம் எடுக்கவில்லை. ஓர் உந்துதலில் ஆறடி ஆழத் தில் குதித்து நீச்சல் அடித்து மேலே வந்து விட்டேன்.

நம்பினால் நம்புங்கள். அப்படி கண்மூடி குதித்த அந்தக் கணத்திலேயே என்னுடைய தண்ணீர் பயம் முழுவதுமாக என்னை விட் டுப் போய் விட்டது. அது மட்டுமல்ல: அந்தப் பழைய கனவும் இன்று வரை திரும்பி வர வில்லை. திருமணம் ஆன பிறகு கணவர் பென் னெட்டோடு அட்லாண்டிக் கடலில் நீச்சல் அடிக்கிற அளவு தைரியம் வந்து விட்டது.

இரண்டரை வருடங்களுக்கு முன் என் வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய அபாய கட்டத்தை எதிர்பாராதவிதமாக சந்திக்க நேர்ந்தது. அதைத் தைரியமாக எதிர்த்து நின்று போராட எனக்கு அசாத்திய தைரியமும், துணிச்சலும் இருந்தது கண்டு என் குடும்பத்தினரும், நண்பர் களும் ஆச்சரியப்பட்டுப் போனார்கள். ஜல பயத்தை வெற்றி கொண்டது என்னை ஏற் கெனவே பக்குவப்படுத்தி இருந்ததால்தான் அந் தச் சமயத்தில் அத்தனை மனபலம் கொள்ள சாத்தியமாயிற்று என்று பெரிதும் நம்புகிறேன்.

இதை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள் ளக் காரணம், உங்களுக்கும் ஏதாவதொன்றில் பயம் இருக்கலாம். தைரியமாக துணிந்து களத் தில் இறங்குங்கள். வெற்றி கண்டு அதை உங் களுக்கு அடிமையாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அந்த வெற்றி, உங்கள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் உங்களுக்குப் பக்கபலமாக வரும் என்று நான் கேரண்டி கொடுக்கிறேன். இது என் சொந்த அனுபவம்!!

— கீதா பென்னட்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சப்பாத்தி சைட்டிஷ் **கடைசி தேதி : 15.7.2000**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

Hari Sarvothama — உ — Vayu Jeevothama

ஸ்ரீ சரஸ்வதி டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

2, அகஸ்தியர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை 600 059 ✆ 2369890 2415417

வட இந்திய புனித யாத்திரை
செப்டம்பர்/அக்டோபர் 2000 மற்றும் தீபாவளி கங்காஸ்நானம்

05.09.2000 இது 20 நாட்கள் கொண்டது. மதுரா, பிருந்தாவன், ஆக்ரா, புதுடெல்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், அலகாபாத், காசி, கயா, பூரி, கோணாரக், புவனேஸ்வர், சென்னை

நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் - **6500/-**

மேலே குறிப்பிட்ட யாத்திரைக்கு காலை டிபன், காபி, இரண்டு வேளை உணவு தங்கும் பொது ஹால் வாடகை - பத்ரி - கேதார். பஸ் கட்டணம் யாவும் கம்பெனியாரை சார்ந்தது. ரயிலில் 60 நாட்களுக்கு முன்பு முன் பதிவு செய்ய வேண்டி இருப்பதால் ரூ 2000/- செலுத்தி முன்கூட்டியே டிக்கெட்டுகள் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

கல்லூரி மாணவர்களுக்காக சிம்லா, குளு, மணாலி, ரோடாங் பாஸ் போன்ற சுற்றுலா யாத்திரைகளையும் நடத்தி வருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

1. R. Prasad/R. Prabhakar 2, Agasthiar St, East Tambaram Chennai - 59, Ph: 2369890/2415417
2. P. Umashankari H-82, H.I.G. Block, Ellis Nagar, Madurai - 10, Ph: 601501
3. S. Rajarao 137, Saraswathi Nagar, Vijaya Nagar, Bangalore - 40, Ph: 080 - 3401827

மணம், குணம், சுவை

நிரம்பிய அனைத்து உணவுப் பொருட்களும் கிடைக்கும் ஒரே ஸ்தாபனம்



K. SUBRAMANIAM & Co



A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. ✆ 4337516 / 4337526

தரமான அரிசி, பருப்பு வகைகள், அனைத்து டிபார்ட்மெண்ட் பொருட்கள் மட்டுமல்லாமல், Fancy பொருட்கள் மற்றும் சுத்தமான காய்கறி வகைகளும் கிடைக்கும்.

விரைந்திடுவீர் இச்சலுகை ஜூலை 31, 2000 வரை மட்டுமே

ஒவ்வொரு முறையும் ரூ **500**க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு **500** கிராம் பாசுமதி அரிசி (அ) **1000** கிராம் சர்க்கரை இலவசம்.

BRANCHES

21. NATESAN STREET, T.NAGAR, CHENNAI -17 ✆ 4345522 / 4341188

1, SINGARA GARDEN II[nd] STREET, WASHERMENPET, CHENNAI - 21 ✆ 5953894 / 5953822

VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED

VISIT US @www.tnagar.com/ksandco. E-Mail - ks and co @ tnagar. com

பதிமூன்றும் பெற்றுப்

'சந்தோஷம்' இதுதான் 'காவேரி - வெங்கிட சுப்பிரமணி' தம்பதிகளின் தாரக மந்திரம். வாழ்க்கையில் வரும் துன்பங்களையும் 'கடவுள் கொடுத்திருக்கிறான்' என்று சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் எல்லாருக்கும் எளிதாக வந்து விடாது! அப்படித்தான் இவர்கள் இந்த 'ஐம்பத்து மூன்று வருட திருமண வாழ்க்கை' முழுவதும் 'மகிழ்ச்சியாகவே' கழித்துள்ளனர்.

நம் முதியோர் சிறப்பிதழுக்காகச் சிறப்பாக இவர்களைப் பேட்டி எடுக்க கோயம்புத்தூர் சென்றோம். அப்படி என்ன சிறப்பு என்கிறீர்களா? இவர்களுக்கு ஒன்பது பெண்கள், நான்கு ஆண்கள் என பதிமூன்று குழந்தைகள்! நவராத்திரி நாயகியர்கள் ஒன்பது பேரும் இவர்கள் வீட்டில் வந்து பிறந்தது போல் வீடு முழுவதும் 'சக்தி'மயம்.

ஒன்பது பெண்களையும் நன்கு படிக்க வைத்து, அருமையாகக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்து, இன்று அவர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். நான்கு பிள்ளைகளுக்கும் நல்லவிதமாகத் திருமணமாகி இந்தியாவின் ஒவ்வொரு மூலையிலும், ஏன் அயல்நாட்டிலும் சௌகரியமாக வசிக்கிறார்கள்.



• மகள்கள்

இவர்கள் அத்தனை பேரும் சமீபத்தில் ஒன்றுகூடி தங்களுக்குச் செம்மையான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்த பெற்றோருக்குச் சிறப்பாக சதாபிஷேகம் செய்து வைத்தனர்.

கொள்ளுப் பேத்தி, பேரன், பேத்திகள், மகன்கள், மருமகள்கள், பெண்கள், மருமகன்கள் மற்றும் சுற்றத்தார்கள் புடைசூழ, கிண்டல், கலாட்டா என்று அமர்க்களப்பட, புரோகிதர் மந்திரம் ஓத மணையில் புதுமணமக்கள் போல் உற்சாகமாக வீற்றிருந்தனர் இந்த முதுமை தம்பதிகள்.



• காவேரி - வெங்கிடசுப்பிரமணி

இருவருக்கும் பத்து வயது வித்தியாசம். தனது 27வது வயதில் காவேரியைக் கைப்பிடித்தார் வெங்கிடசுப்பிரமணி. இவரது அப்பா தலைமுறையில் யாருக்கும் ரொம்ப நாட்களாகக் குழந்தை பிறக்கவில்லை. குடும்பத்திற்கு முதல் வாரிசாக பிறந்த இவருக்குப் பதிமூன்று குழந்தைகள். ஆனால் இன்று இந்தப் பதிமூன்று பேரும், மூன்றாவது மகளைத் தவிர அனைவரும் 'நாமிருவர் நமக்கிருவர்' கொள்கையைத்தான்



கடைப்பிடித்துள்ளனர்.

காவேரியின் அப்பா கேரள கிராமம் ஒன்றில் பெரிய பண்ணையார். ஒரே செல்ல மகளான இவர் திருமணத்திற்குப் பிறகு கணவரின் வேலை நிமித்தமாக தமிழ்நாட்டில் பல ஊர்களில் வாழ்ந்துள்ளார்.

தமிழ்நாடு சுகாதாரத் துறையில் மருத்துவப் பிரிவில் வேலையில் இருந்த கணவருக்கு மாதத்தில் முக்கால்வாசி நாட்



கள் வெளியில் சுற்றும் வேலை. அப்பொழுதெல்லாம் மலேரியா போன்ற கொடிய நோய் பரவியிருந்த காலம். இதைக் கட்டுப்படுத்தும் முக்கியப் பணி இவருக்கு. அதனால் வீட்டு வேலை முழுவதும் காவேரியின் தலையில்தான். குழந்தைகள் அத்தனை பேரையும் தனியாகக் கட்டி மேய்ப்பது என்பது கடுமையான செயல்தான். இருந்தும் அத்தனை பேரையும் சிறப்பாக வளர்த்து தன் கடமையைச் செவ்வனே செய்துள்ள இவர் ஐந்தாவது வரைதான் படித்துள்ளார். தன்னால் படிக்க முடியவில்லை என்ற ஏக்கத்தில் தன் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் கல்விச் செல்வத்தை வற்றாது வழங்கியுள்ளார். வீட்டில் எத்தனைதான் கஷ்டமிருந்தாலும் அவர்கள் படிப்பு மட்டும் தடையின்றி சென்றது.

''பதிமூன்று குழந்தைகள்...?'' எனத் தயக்கத்தோடு



• பிள்ளைகள் - மருமகள்கள்

சிரித்தபோது, ''அப்ப எல்லாம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு இந்த மாதிரி விஷயங்களில் பயம் அதிகம். அதுவும் கடவுளா பார்த்துக் கொடுப்பதை எப்படி அழிப்பது? எல்லாருக்குமேவா அவன் தருகிறான்? எவ்வளவுதான் பெற்றுக் கொண்டாலும், அனைவரையும் நன்றாக வளர்க்க முடியும் என்கிற தைரியம் இருந்தது. எல்லாமே கடவுள் செயல்தான்'' என்று அமைதியாகக் கூறுகிறார் வெங்கிடசுப்பிரமணி.

இன்று ஒரு குழந்தைக்கே சிசேரியன், சீரியஸ் கேஸ் என்று அல்லோலகல்லோலப்படுகிறது. ஆனால் காவேரிக்கு பதிமூனு குழந்தைகளும் வீட்டிலேயே பிரசவம். அதுவும் முதல் நாள்



• கடைசிப் பெண் தம் மகளுடன்...

பெருவாழ்வு வாழ்க!



வரை வீட்டு வேலை அதற்கப்புறமும் என்று நானே பார்த்துக் கொண்டாராம்.

1972-ல் முதல் பெண் அலமேலுவுக்குத் திருமணம். அன்றிலிருந்து 1998 வரை ஒவ்வொரு வருடமும் திருமணம், குழந்தைப்பேறு என்று ஏதாவது ஒரு விசேஷம் நடந்திருக்கிறது இவர்கள் வீட்டில். இதில் இன்னொரு விசேஷம் முதல் பெண்ணுக்கு மட்டும்தான் அப்பா பணியில் இருக்கும் போது திருமணம் நடந்தது. மீதி அத்தனை பேருக்கும் அவர் ரிடையர் ஆன பிறகு நடத்தி வைத்ததுதான்.

முதல் பையன் சிவசுப்பிரமணியமும் நான்காவது மகன் வெங்கடேசனும் வெளிநாட்டிற்குச் சென்று வேலை பார்த்து தங்கைகளுக்குத் திருமணம் செய்ய உதவி செய்துள்ளனர். இதனிடையே வீட்டிற்கு வந்த மருமகன்களும் மைத்துனிகளைப் படிக்க வைப்பது, வேலை வாங்கித் தருவது என்று தங்களாலான உதவிகளைச் செய்துள்ளனர்.

மூத்த மருமகன் ராம்குமார், "நான் கல்யாணம் ஆகி வரும் போது பத்மாவும், சரஸ்வதியும் (4வது, 5-வது பெண்கள்) குட்டிப் பெண்கள். இரண்டு பேரும் சரியான வாலு" என்று கூறிச் சிரிக்கிறார்.

இன்று அந்த இரண்டு பேரும் டெல்லியில் வக்கீலாகப் பணிபுரிகிறார்கள். இதில் பத்மா தான் கஷ்டப்பட்டுப் படித்ததைக் கூறும்பொழுது அழுதே விட்டார். "நான் தான் எங்கள் வீட்டில் வெளியில் சென்று தங்கிப் படித்த முதல் பெண். ஹாஸ்டலில் தங்குவதற்கு அப்பா அனுமதியளிக்கவில்லை. ரொம்பப் பிடிவாதமாக இருந்து படிச்சேன். என் படிப்புக்கு ஆன செலவெல்லாம் வேலைக்குச் சேர்ந்து பிறகு அடைச்சேன்" என்றார்.

முதல் இரண்டு பெண்கள் அலமேலுவுக்கும், அருந்ததிக்கும் பத்தாவதோடு தங்களுக்கு மட்டும் படிப்பு நின்று போனதில் பெரிய குறை. டெல்லியில் வசிக்கும் அருந்ததி கணேசன் ட்யூஷன் எடுத்து தன் படிப்புத் தாகத்தை தணித்துக் கொண்டுள்ளார். அடுத்த பெண் தஞ்சாவூர் கிராமத்தில் கவுன்சிலராக இருக்கிறார். மற்ற பெண்களும் பெரிய பதவிகளில்.

• மகள், பேத்தி, கொள்ளுப் பேத்தியுடன்...

"என்னுடைய அத்தனை குழந்தைகளுக்கும், நன்கு அலசி ஜாதகம் பார்த்துத் தான் கல்யாணம் செய்தேன். ஜாதகத்தில் ஏழு பொருத்தம், எட்டுப் பொருத்தம் இருக்கு என்பதையெல்லாம் நிராகரித்து விட்டு பத்துப் பொருத்தமும் உள்ள ஜாதகத்தை மட்டும்தான் எடுப்பேன். நான் மட்டும் பார்க்காமல் பிள்ளை வீட்டிலேயும் பார்க்கச் சொல்வேன். இப்படி எல்லாம் பொருந்தி வந்ததில் தேர்ந்தெடுத்த மாப்பிள்ளைகள் தான் அனைவரும். இன்று எல்லாரும் சந்தோஷமாக இருப்பதற்குக் காரணம் ஜாதகப் பொருத்தம் அருமையாக அமைந்ததுதான். இது என்னோட அனுபவத்திலிருந்து சொல்கிறேன்" என்கிறார் சதாபிஷேக மணமகன்.

"மாமியார் – மருமகள் பிரச்னை?"

"இல்லவேயில்லை!" என்று கோரஸாக சொல்கிறார்கள் இவர்களது நான்கு மருமகள்கள் சரோஜா, ஹேமலதா, பார்வதி, லதாவும். இதில் லதா மாமியாருக்குச் செல்ல மருமகள் (கடைக்குட்டியில்லையா?) 'அம்மாவுக்குக் கோபமே வராது. ரொம்ப அமைதியாக இருப்பாங்க. நாங்க என்ன தப்பு செஞ்சாலும் பெரிசுபடுத்தாம எங்களுக்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியா இருக்கிறாங்க' என்று



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை-63. Tel & FAX: 2376129
E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ	1000/-
• மதிய உணவு.	ரூ	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	2,00,000/-

—: விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம் :—



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இதன் மூலம் 51 கிராமங்களில் சுமார் 2700 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியூஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

1.	ஒரு சென்டருக்கு ஒரு மாதத்தின் பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமியன்று ஒரு வேளை சிறப்பு உணவு செலவு உட்பட)	ரூ	1,500/-
2.	2700 மாணவர்களுக்கு பௌர்ணமி நாளன்று உணவு வழங்க (அன்று கூட்டு வழிபாடு, பக்தி பாடல்கள் பிரார்த்தனை அனைத்து டியூஷன் சென்டரில் நடத்தப்படும்)	ரூ	27,000/-
3.	ஒரு மாதத்திற்கு 51 சென்டர்களின் பராமரிப்பு செலவு பௌர்ணமி பூஜை உட்பட	ரூ	76,500/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque/ DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

கூறும் மருமகள்கள் நான்கு பேரும் எது செஞ்சாலும் அம்மா, அப்பாவிடம் (மாமியார்; மாமனார்) கேட்டுத்தான் செய்கிறார்கள்.

"இவ்வளவு பெரிய குடும்பத்தில் மனஸ்தாபம், சண்டைகள் எதுவும் கிடையாதா?"

"எதுவுமே இல்லை" என்று பூரிப்போடு சொல்லும் காவேரி, "நாங்க அதிர்ஷ்டம் பண்ணியிருக்கணும். எங்களுக்கு அமைஞ்ச மருமகள்களும், மருமகன்களும் கடவுள் கொடுத்த வரம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். என் பெண்ணை ராணி மாதிரி வைச்சிருக்காங்க. என் மருமகள்கள் எல்லாரும் என்னிடம் மிகவும் அன்பாகவும், மரியாதையாகவும் இருக்கிறார்கள். அதே மாதிரி சம்பந்திகளும் அருமையானவங்க. இதுவரை ஒரு சம்பந்தி சண்டை, மனஸ்தாபம் என்று எதுவுமே கிடையாது. போதும் போதுங்கற அளவுக்கு ஆண்டவன் எங்களுக்கு சந்தோஷத்தை கொடுத்திருக்கான். இனிமே வேற எதுவுமே வேண்டாம் எங்களுக்கு. நிம்மதியாய்ப் போய்ச் சேருவோம்" என்கிறார்.

இவர்கள் இருவரும் தனியாகத்தான் இருக்கிறார்கள். மகன்களுடன் இல்லையா என்றதற்கு "இதுநாள் வரை குழந்தைகள் படிப்பு, கல்யாணம் என்று இருந்து விட்டோம். நாங்க இரண்டு பேரும் இப்ப எங்களுக்காக வாழறோம். வீடு கட்டிக் கொடுத்திருக்காங்க. சந்தோஷமா இருக்கோம். அடிக்கடி எல்லாரும் வந்து பார்க்கிறார்கள். ஃபோன் பண்ணுகிறார்கள். யாரையும் தொந்தரவு செய்யாமல் இங்கு எங்கள் விருப்பப்படி வாழறது பிடிச்சிருக்கு" என்று சொல்லும் இந்தத் தம்பதிகள் அமைதியான ஆன்மீக வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்கள்.



"கோயில், குளம் என்று நிறைய ஊர்களுக்குப் போய் விட்டு வந்தாச்சு. இனி போக வேண்டிய இடம், எதுவுமில்லை. எங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலேயே கிருஷ்ணர் கோயில் கட்டியிருக்கிறார்கள். என் பிள்ளைகளும் நிறைய டொனேஷன் கொடுத்திருக்கிறார்கள். தினம், கோயில், பூஜை என்று நல்லவிதமாகச் செல்கிறது" என்று கூறும் வெங்கிடசுப்ரமணிக்குக் கடவுள் பக்தி ஜாஸ்தி. அதே மாதிரிதான் அவர் மனைவிக்கும். எது வந்தாலும் 'அந்தக் குருவாயூரப்பன் பார்த்துப்பான்' என்று கடவுள் மேல் பாரத்தைப் போட்டு மனத்தை லேசாகிக் கொள்கிறார்கள் இருவரும்.

இவ்வளவு வயதிலும் இரண்டு பேரும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகிறார்கள். காரணம் உணவுதான் என்கிறார் காவேரி. "எனக்கு 60 வயது வரைக்கும் சுகர் அப்படின்னு எதுவும் கிடையாது. இப்பத்தான் சுகர் இருக்கு. இவருக்கு எதுவுமே கிடையாது." "சாப்பாடு கட்டுப்பாடு இருந்தா எதுவுமே வராது" என்னும் வெங்கிடசுப்பிரமணி ஆசனங்கள் முறையாகச் செய்து வந்துள்ளார். சமீபத்தில் வயிற்றில் ஆபரேஷன் நடந்ததால் பண்ணுவதில்லையாம்.

எவ்வளவு துன்பம் வந்தாலும் கடவுள் மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு 'எல்லாம் நன்மைக்குத்தான்' என்று நினைத்தால் வாழ்க்கையில் குறை எதுவும் இருக்காது என்று கூறுகிறார்கள் முதுமையிலும் இளமையாக இருக்கும் இந்தத் தம்பதிகள்.

— ஷாந்தி

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் :
ராஜு நாராயண்

நாங்கள் ஒரு திருமணத்தில் சாப்பிட்ட போது, தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள புது மாதிரியான, சட்னி போல் ஒன்று வைத்திருந்தார்கள். அது மிகவும் சுவையாக இருந்தது. கடைசியில் பார்த்தால், மாங்காய் ஊறுகாயைத்தான் நன்றாக அரைத்து வைத்திருந்தார்கள். இதைப் பல் இல்லாத பெரியவர்களும் விரும்பி, கஷ்டப்படாமல் சாப்பிட முடியும்.

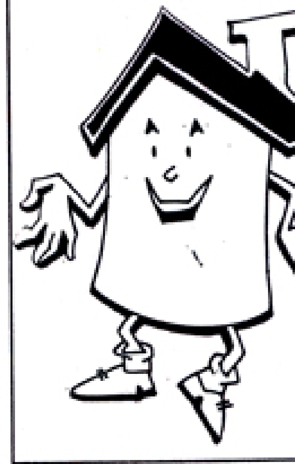
– பிருந்தா இரமணி



ஃபுங்ஸ்வே (FENGSHUI)யின் பிரபஞ்சமூச்சு

நம்மில் பலர் வாஸ்து என்றாலே வாஸ்து சாஸ்திர நிபுணர்கள் சொல்லும், "இவ்வளவு அடிக்கு இவ்வளவு" என்ற அளவு பற்றியும், "அக்னி மூலை, ஜல மூலை" பற்றிய விஷயங்களையும், "வடக்கு பார்த்த வீடு, கிழக்கு பார்த்த வீடு" என்பனவற்றை மட்டுமே கருத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறோம். இந்தக் கவனத்தைக் கூட வீடு கட்டி முடித்த பின்னர் மறந்தே போய் விடுகிறோம்.

இதையெல்லாம் தாண்டி நமது தினசரி வாழ்க்கை முறையில், இந்த சாஸ்திரத்தில் உள்ள உண்மைகளை எவ்வளவு சுலபமாக கையாண்டு நன்மை பெறலாம் என்பதை நமது வாஸ்து சாஸ்திரமும் சீன வாஸ்து சாஸ்திரமும் பழங்காலந்தொட்டே சொல்லி வருகின்றன.



உலகில் தோன்றிய எல்லா நாகரீகங்களிலும் மனிதர்கள் இயற்கையாகவே தங்களுக்குப் பொருத்தமான இசைவான இடங்களிலே வாழ ஆரம்பித்தார்கள். சுற்றுப்புற சூழல் புரிய ஆரம்பித்த பின்னர், ஐம்பூதங்களையும் கணக்கில் கொண்டு, அவை நமது உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்றும்; ஏன் பாதிக்கிறது என்றும் சிந்திக்க ஆரம்பித்தனர்.



இந்த ஐம்பூதங்களும் இயற்கையில் அவை இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இருக்கும் போது அமைதி இருக்கிறது. அதுபோல் வீடுகளிலும் அவைகளுக்குத் தகுந்த இடத்தை நாம் அமைக்கும் போது அவை முரண்படாமல் இருக்கின்றன. அப்போது அவ்வீட்டில் வாழும் நாமும் நல்ல உடல்நலத்தோடும், மகிழ்ச்சியாகவும், புகழோடும் செல்வத்தோடும் வாழ இந்த அமைப்பு கைகொடுக்கிறது.

இவ்வாறுதான் இந்த அறிவுபூர்வமான ஆனால் சாதாரண மனிதனும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதுமான வாஸ்து சாஸ்திரம் சொல்லப்பட்டது. ஆனால் தற்காலத்தில் இதன் பயன்பாட்டின் உண்மையைத் தெளிவாக அறியாமல் பலர் தேவையில்லாமல் வாஸ்துவுக்காக பணம் செலவழித்து தங்களை வருத்திக் கொள்கிறார்கள்.

சீன வாஸ்து சாஸ்திரமான Feng Shui, (இதை Feng Shway என்றுதான் உச்சரிக்க வேண்டும்) நாம் வீட்டைக் கட்டுவதோடு நின்று விடாமல், வீட்டோடு சேர்ந்த நமது வாழ்க்கை முறையை எப்படி நிர்மாணித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் சொல்கிறது.

நமது வாழ்வில் சந்தோஷத்தின் அடிப்படையாக நாம் கருதுவது செல்வம், ஆரோக்கியம், மன அமைதி, செய்யும் காரியங்களில் வெற்றி போன்ற பாக்கியங்களைத்தானே. நமது சந்தோஷத்தின் ஒரு பகுதியை விதி, அதிர்ஷ்டம், பாவபுண்ணியங்கள், உடல் உழைப்பு முதலியன நிர்ணயித்தாலும் ஒரு பகுதியை ஃபுங்ஸ்வேயாலும் நிர்ணயித்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறது சீன சாஸ்திரம்.

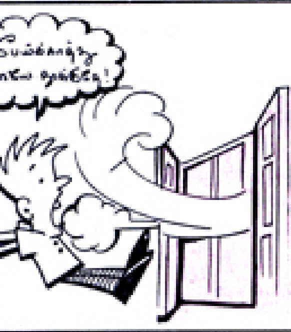
எங்கே நீரும் நிலமும் காற்றும் வெப்பமும் அளவாய் அழகாய், சுத்தமாய், செழிப்பாய் உள்ளதோ அங்கே வாஸ்து உள்ளது என்கிறது ஃபுங் ஸ்வே.

இதன் அடிப்படைத் தத்துவம் என்னவென்றால் உலகில் உள்ள எல்லா ஜீவராசிகளின் உள்ளும், அவர்கள் வாழும் சுற்றுப்புறங்களிலும் வாழ்வின் சக்தி, அதாவது உயிர் மூச்சு உலவி வருகிறது. சீன மொழியில் இதை Chi என்று சொல்வார்கள். இதைத்தான் நாம் 'பிராணா' என்று சொல்கிறோம். இந்த 'பிராணா' நம் உடலில் மட்டும் இல்லை, நம்மைச் சுற்றியும் உள்ளது. நம்முள் இருக்கும் உயிர்மூச்சின் இயல்பும் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் உயிர் மூச்சின் இயல்பும் ஒரு நிலைப்பட்டால் நம் மனத்தில் அமைதி கிடைத்து

நம் வாழ்வு செழிப்புறுகிறது.

நமது வீடு நமக்கு இரண்டாவது உடம்பு போல. நம் வீட்டின் ஒவ்வொரு விஷயமும் அதாவது, டிஸைன் லே அவுட், அறைகளின் எண்ணிக்கை, அளவு, நிறங்கள், சாமான்கள், அவை வைக்கப்பட்டிருக்கும் விதம் – அதாவது நமது வீட்டின் சூழலை வைத்துத்தான் வீட்டின் உயிர் மூச்சு அமையும். ஒவ்வொரு வீடும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுப்புறத்திலிருந்து பெறும் உயிர் மூச்சும் வீட்டினுள் கலந்து வீட்டிலுள்ளவர்களின் நல்லதையும் கெட்டதையும் நிர்ணயிக்கிறது. இதனால்தான் நாம் இருக்கும் வீடு நல்ல ஏரியாவில் இருக்கிறதா, சுற்றுப்புறம் சுகாதாரமானதாய் அழகாய் இருக்கிறதா என்று நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டை உயிரோட்டமுள்ள இல்லமாக மாற்றுவதும் வைத்திருப்பதும் இல்லத்தரசிகளே உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. சீன சாஸ்திரம் சொல்லும் சில பொதுவான ஃபெங் ஸ்வே கருத்துக்களைக் கையாளுவதும் மிகச் சுலபம். முதலில் உங்கள் வீட்டை ஒரு முறை நன்றாகப் பார்த்து விட்டு மேலே படியுங்கள்.



பூமியின் மேல்பரப்பை காற்றும் நீரும் தான் மாற்றி மாற்றி அமைக்கின்றன. இந்தக் காற்றோடும் நீரோடும் இசைவாக, நாம் இருக்கும் இடத்தை அமைத்துக் கொண்டால் நேர்மறை சக்தியை (positive energy) நம் இல்லங்களில் புகவிடலாம்.

உங்கள் வீடு காற்றோட்டத்துடன் இருக்கிறதா? நல்லது. அது அளவோடு இருக்கட்டும். தென்றலாகத்தான் காற்று வீட்டைத் தாலாட்ட வேண்டுமே தவிர புயலாக அல்ல. சில வீடுகளில் காற்று ஆளையே தூக்கி அடுத்த வீட்டில் போட்டு விடும். இந்தக் காற்று மனித வாழ்க்கைக்கு நல்லதல்ல. வீட்டில் ஃபேன் போடுவது கூட ஒரு அளவாய் இருந்தால் நல்லது. வேர்க்கிறது என்று முழு வேகத்தில் போடுகிறோம். இதையே மிதமான அளவான வேகத்தில் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். நாளடைவில் மனமும் உடலும் இதற்குப் பழகி விடும். வீட்டில் காற்று ஒரு கதவு வழியாக நுழைந்து நேரே இருக்கும் இன்னொரு கதவு வழியாக வெளியேறக் கூடாது. ஒரு நதி எப்படி வளைந்து நெளிந்து சென்று கடலில் கலக்கிறதோ அது போல வீட்டின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் காற்று நுழைந்து வளைந்து சுற்றி வெளியேறுவது நல்லது. அதற்கு ஏற்றாற்போல கதவுகளும் சன்னல்களும் இருக்க வேண்டும். கதவு சன்னல்கள் எல்லாவற்றையும் சிக்கென்று நாள் முழுவதும் அடைத்து வைத்தாலோ அல்லது அதிக நாட்கள் வீட்டைப் பூட்டி வைத்தாலோ அது உள்ளிருக்கும் உயிர் மூச்சை தேங்கிப் போகச் செய்கிறது.



அடுத்து வீட்டின் வெளிச்சம். சூரிய ஒளி வீட்டினுள் நன்றாகப் பரவினால் அதன் வெளிச்சமும் வெப்பமும் நமக்குப் பல நன்மைகளை கிடைக்கச் செய்கின்றன. காலை நேரத்தில் கதவு சன்னல்களைத் திறந்து வைத்து வீட்டில் வெளிச்சம் பரவச் செய்யுங்கள். சன்னல்களில் அனாவசியமாக திரைச் சீலைகளால் அலங்கரித்து வெளிச்சத்தைத் தடுக்காதீர்கள்.

வெளிச்சம் அதிகம் இல்லாத வீடாக இருந்தால் மின் விளக்கைப் போட்டாவது வெளிச்சமாக வைத்திருங்கள். இருட்டான இடங்களில் உள்ள சக்தி எதிர்மறை சக்திகளாகவே உள்ளன. சாயங்காலம் பொழுது சாயும் நேரத்தில் வீட்டில் விளக்கேற்றிய பின்னர், எல்லா அறைகளிலும் கொஞ்ச நேரமாவது லைட் போட்டு விடவும். மங்கலான வெளிச்சத்தை விட, அளவான சரியான வெளிச்சம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி தரும்.

வீட்டை நட்சத்திர ஹோட்டல் மாதிரி நினைத்துக் கொண்டு அங்கங்கே மங்கலான வெளிச்சத்தை மட்டும் வைக்காதீர்கள். தலைவாசல் விளக்கு இரவு முழுவதும் எரிவது நல்லது. சமையல் அறையில் கண்டிப்பாக அதிக பவர் உள்ள லைட்டை பயன்படுத்துங்கள். நாம் உயிர் வாழத் தேவையான உணவு தயாரிக்கப்படும் இடம், சீன வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் மிக உன்னதமான இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதே போல் நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஒலி அலைகளும் நம்மைப் பாதிக்கின்றன. வீட்டினுள் நல்ல மெல்லிய சங்கீதங்களை இசைக்கச் செய்யுங்கள். ரேடியோ, டி.வி., டேப் எதையும் அலற விடாதீர்கள். வீட்டில் உள்ளவர்களும் ஒருவருக்கொருவர் மிக உச்சஸ்தாயியில் பேசுவதையோ, கத்திக் கூச்சலிட்டு சண்டையிடுவதையோ தவிருங்கள். இந்த ஒலி அலைகள்,

உயிர் மூச்சோடு கலக்கும் போது, மோசமான எதிர்மறையான பாதிப்புகளையே ஏற்படுத்தும். இதனால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் மாசு படும். அதே நேரம் சத்தமே இல்லாத நிசப்த மான வீடும் நல்லதல்ல. நல்ல கலகலப்பான வீடு பாஸிடிவ் வைப்ரேஷனை உண்டுபண் ணும். இது மனதையும் ரம்மியமாக்கும்.

அடுத்து தண்ணீர். தண்ணீர் என்பது செல்வச் செழிப்பின் அடையாளம். உங்கள் வீட்டை ஒட்டியோ அல்லது அருகிலோ தண் ணீர் (அது ஓடுகிற தண்ணீராக இருந்தாலும் சரி சேமித்த தண்ணீராக இருந்தாலும் சரி) இருப்பது நல்லது. எந்த வகையானாலும் அது சுத்தமான நிர்மலமான தண்ணீராய் இருத்தல் அவசியம். தண்ணீர் அழுக்காகி தேங்கி நிற்கக் கூடாது. இது ஆரோக்கியத்துக்கும் கேடு. மன திற்கும் கேடு. வீட்டினுள் சமையல் ரூம் சிங்க், பாத்ரூம், வாஷ்பேசின் இதில் அழுக்கு அடைத் துக் கொள்ளாமல் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதுபோல் குழாய்களில் லீக் ஏதும் இல்லாமலும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் உபயோகத்திலில்லாமல் கசிவதென்பது செல்வத்தை வீணாக்குவது போல். (இது நாம் கண்டிப்பாகச் செய்ய மாட் டோம். தங்கத்தை விட தண்ணீர் நமக்கு உயர்ந்ததல்லவா?)

காற்று, தண்ணீர், வெளிச்சம் இவற்றோடு பின்னிப் பிணைந்ததுதான் சுத்தம். வீட்டைப் பளிச்சென்று சுத்தமாக வைத்தால் அதைப் பார்க்கும் நம் மனதும் பளிச்சென்று சுத்தமாக வும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கும். இதற்காக அலங்காரமாக வைக்க வேண்டுமென்பதல்ல. இருக்கும் பொருட்களை அழகாக சீராக வைத்தாலே போதும்.

அலங்காரத்துக்கு வைத்துள்ள கலைப் பொருள்களிலும், கைவினைப் பொருள்களி லும் கூட சந்தோஷம் என்ற உணர்வு அதிக மாய் இருப்பது நல்லது. சோகமான உணர்வு களை வெளிப்படுத்தும் பொருட்கள் நம்மை யும் அந்த சோகத்திற்கே இழுக்கும். மனத்திற்கு இனிமை தரும் படங்களையோ அல்லது நமது குடும்பப் படங்களையோ (கண்டிப்பாக அனை வரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்) வரவேற்பறை யில் வைப்பது நல்லது.

வீட்டைச் சுற்றி நிறைய செடிகள் வளர்ப் பது மிக மிக நல்லது. வீட்டின் உள்ளேயும் சில செடிகளை வைத்தால் அவைகளை முறை யாக பராமரித்து செழிப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அதில் தேங்கும் மூச்சுக்காற்று நச்சுக்காற்றாய் மாறிவிடும். காய்ந்த இலைகள், பூக்கள், வாடிய கிளைகள் இவற்றை அவ்வப்போது நீக்கி செடிகளை புத்துணர்வோடு வைத்தால் அது நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளும்.

தினம் புத்தம் புதிய மலர்களை பூச்சாடி யில் வைப்பது மிக மிக நல்லது. இது முடியாத வர்கள் செயற்கை மலர்களை வைக்கலாம். முடிந்தவரை அவை மிக இயற்கையாக தோற்ற மளிப்பது உத்தமம். ஆனால் ஒருபோதும் காய்ந்த மலர்களை வீட்டில் வைக்காதீர்கள். இப்போது காய்ந்த மலர்களை அலங்காரமாக வைப்பது ஃபேஷன். உயிரில்லாத ஒன்றை வைக்கும் போது அதிலுள்ள உயிரற்ற தன்மை நம் வீட்டில் பரவும். செயற்கை மலர்கள் உயி ருள்ளவை போல் தோன்றுவதால் காய்ந்த மலர்களை விட இவை பரவாயில்லை.

வீட்டில் சுகந்தமான மணம் பரவும்படி செய்வதும் மிக மிக வரவேற்கத்தக்கது. அதே போல் வீட்டில் உள்ள நிறங்கள் (சுவர், கதவு, சன்னல், தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் திரைச் சீலை, கலைப் பொருட்கள்) ஒன்றோடொன்று இயைபுடையதாய் அமைப்பது கூட சீன சாஸ் திரத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

முடிந்தவரை இரண்டு வருடத்துக்கு ஒரு முறையேனும் வீட்டை வெள்ளை அடித்து உள்ளேயும் வெளியேயும் புதுப்பிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் முடிந்தவரை சுவர்களை எண்ணெய்ப் பிசுக்கு, அழுக்கு இல்லாமல் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். சுத்தம் சோறு போடும் என்று தெரியாமலா சொன்னார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் அந்த வீட்டின் தலைவாசல்தான் உயிர் சக்தியை வீட்டின் உள்ளே வாங்கும் வாய். எப்படி நமது உடம் பில் உணவு, காற்று, சக்தி இவற்றை நமது வாய் உள்வாங்குகிறதோ அது போல் இந்த வாசல் தான் எல்லாவற்றுக்கும் துவக்கம். இந்த வாசல் தான் உள்ளேயும் வெளியேயும் இருக்கிற சக் திக்கு எல்லைக்கோடாக உள்ளது. நுழை வாயில் பளிச்சென்றும், சுத்தமாகவும் சிறிது விசாலமாகவும் இருந்தால் அது நேர்மறை சக் தியை வீட்டினுள் செலுத்தும். இதனால் நாமும் பயனடைவோம்.

ஃபுங் ஸ்வே என்பது ஒரு கடல். இதில் மிக முக்கியமானதுதான் இந்த chi என்ற பிர பஞ்ச மூச்சும் அதன் தாத்பரியமும். இதிலுள்ள ஒரு துளிதான் நான் கொடுத்துள்ள சில டிப்ஸ். ஃபுங் ஸ்வேயின் முழுப் பரிமாணத்தையும் இந்தச் சிறிய கட்டுரையில் கொடுக்க முடி யாது. ஆனாலும் இது வாழ்க்கைக்குத் தேவை யான பழம்பெரும் விஞ்ஞானம். இதில் ஜோதி டம், கணிதம், நம்பிக்கை, பொது அறிவு, உள் ளுணர்வு அனைத்தும் அடக்கம்.

— ரத்தி மனோகர்

பிள்ளையில்லை என்ற வருத்தமேயில்லை



'கலகல'வென பேரன் பேத்திகளுடன் கொட்டமடித்துக் கொண்டிருந்த திரு. வி. ராஜாமணியையும் திருமதி. நாகலக்ஷ்மி ராஜாமணியையும் பேட்டிக்காக அணுகியபோது-

"முதுமை என்று ஏன் நினைக்கிறீர்கள்? ரிடையராகிவிட்டால் முதுமையடைந்து விட்டதாக நாம் ஏன் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? யாராவது சொன்னால்தான் எங்களுக்கு வயதாகி விட்டது என்று தெரிகிறது. இல்லாவிட்டால் அறுபத்தி அஞ்சு வயதிலே நானும் அறுபத்தி இரண்டு வயதிலே இவளும் சுவாமி புண்ணியத்திலே கால்களில் சக்கரத்தைக் கட்டிக் கொண்டுதான் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறோம்" என்று பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொண்டு விட்டார்கள்.

சுபா, ரூபா மற்றும் சித்ரா என்னும் மூன்று பெண்களின் பெற்றோர் இவர்கள். இவர்களுடைய சிமந்த புத்திரியான மால்குடி சுபாதான் உயிரே படத்தில் 'தையா தையா' பாடி நாடெங்கும் இளைஞர்கள் மனதைக் கொள்ளை கொண்டவர்.



"நாங்கள் ஒரு போதும் எங்கள் குழந்தைகளிடமிருந்து எதையுமே எதிர் பார்த்தது கிடையாது. அவர்களும் அப்படித்தான். ஆனால் எனக்குக் குழந்தைகள் என்றால் கொள்ளைப் பிரியம். என் பேரன் பேத்திகளுக்கு 'அம்மம்மா' என்றால் உயிர். எங்களைப் பார்க்க ஓடி வந்து விடுவார்கள். அவர்களுக்கு ஒரு தேவை என்றால் 'அம்மம்மா' நான் இருக்கிறேன் என்று தெரியும். எங்களிடம் அளவு கடந்த அன்பு அவர்களுக்கு" என்கிறார் கண்களில் பாசம் பொங்க. பக்கத்தில் அவருடைய இரண்டாவது பெண் ரூபாவின் மகள் பாட்டி சொன்னதை ஆமோதிப்பது போல் அவரிடம் ஒட்டிக் கொண்டு கொஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

நாகலக்ஷ்மி வேலைப் பார்க்கும் மகள்களுக்கு உதவவோ சுபாவின் சங்கீத நிகழ்ச்சிகளுக்கு சென்று வரவோ சற்றும் தயங்குவதே இல்லை.

"நாங்கள் பெற்றோர் என்பதை விட எங்கள் மகள்களுக்கு நல்ல நண்பர்கள் என்றே சொல்லலாம். எங்களுக்கிடையே அத்தனை நெருக்கமான உறவுமுறை" என்று பெருமை பொங்கக் கூறுகிறார் அவர்.

ராஜாமணி இன்ஷூரன்ஸ் நிறுவனத்தில் உயர் பதவியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர். பல ஆண்டுகள் டில்லியில் வசித்தவர். ஓய்வு பெற்ற பின் ஒரு அழகிய அபார்ட்மெண்டில் மனைவியுடன் தனியாக இருக்கிறார். ஃப்ளாட் மிகவும் கலை நயத்துடன் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஓய்வு பெற்று விட்டார் என்றாலும் அவருடைய நிறுவனத்திற்கு இன்றைக்கும் சேவை செய்து கொண்டிருக்கிறார்.

ராஜாமணி பி.எல். படித்தவர். நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று வழக்காடுவதில்லை என்றாலும் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின் அவரிடம் வருபவர்களுக்கு இலவச





மாக ஆலோசனைகள் வழங்குகிறார். இளம் வக்கீல்களுக்கும் ஆலோசனைகள் வழங்குகிறார்.

''நாங்கள் எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்புகளும் இல்லாமல், சுதந்திரமாகவும் தனியாகவும் வாழ்ந்து வருகிறோம். குழந்தைகள் மூன்று பேரும் 'தனியாக ஏன் இருக்கிறீர்கள்? எங்களுடன் வந்துவிடுங்கள்' என்றுதான் அழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்மால் முடிந்தவரையில் எவருக்கும் பாரமாக இல்லாமல் சுதந்திரமாக வாழ்வது நல்லதில்லையா?'' என்று கேட்கிறார் ராஜாமணி.

''ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு 'சாரிட்டி பிகின்ஸ் அட் ஹோம்' என்று. 'தருமம் இல்லத்தில் தான் தொடங்குகிறது' என்று பொருள். வெளியில் சென்று யாருக்கோ சேவை செய்வதைவிட நம் குழந்தைகளுக்குத் தோள் கொடுப்பது நல்லது என்று நான் நினைக்கிறேன். நாட்டில் மனித சக்தி அதிகமிருந்தும் பஞ்சம்தான். உதவிக்காக இன்னும் அதிகம் கைகள் கிடைக்காதா என்று ஏங்கும் நம் வயிற்றில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு உதவுவதில் என்ன தவறு?'' என்று கேட்கும் இந்தத் தம்பதியின் இல்லத்தில் எப்போதும் பேரன் பேத்திகளின் சிரிப்பும் கும்மாளமும் தான் எதிரொலிக்கிறது. சந்தோஷமாக மகன்களின் சில கடமைகளை இட்டு நிரப்ப முன்வந்திருக்கும் அபூர்வமான சில தம்பதிகளில் இவர்களும் அடங்குவார்கள்.

''வாழ்க்கையில் கிடைத்ததை வைத்துக் கொண்டு திருப்தியடைவது நிம்மதியைக் கொடுக்கும். ''தண்ணீர் இல்லையே!'' என்று புலம்பிக் கொண்டிருப்பதைவிட கிடைக்கும் தண்ணீரில் எங்கள் தேவைகளை முடித்துக் கொள்வதும்தான் எங்கள் மனப்பான்மை. 'பாரடைஸ் லாஸ்ட்' என்னும் புத்தகத்தில் ஜான்மில்டன் கூறுகிறார், 'மனம் என்பது சுவர்க்கத்தை நரகமாகவும், நரகத்தை சுவர்க்கமாகவும் மாற்றக் கூடியது' என்று. இதை நான்



டப்பாவில் பிளாட்டிங் பேப்பரைப் போட்டு மிக்சரை கொட்டி வைத்தால் எண்ணை உறியப் பட்டு விடும். கரகரப்பாக இருக்கும்.

- சித்ரா அனந்தகுமார்

CHARY'S

மனப்பூர்வமாக ஆதரிக்கிறேன். எப்போதும் எதற்கும் குறைகூறிக் கொண்டிருக்காமல் வரப் போகும் நன்னாளை எதிர்பார்ப்பதையேதான் நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

இப்போதெல்லாம் வாழ்க்கையின் தரம் உயர்ந்திருக்கிறது. மருத்துவ வசதியும் கவனிப் பும் ஆயுளை அதிகரித்திருக்கின்றன. நாமும் நம் மனப்பான்மையை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றிக் கொண்டால் முதுமை என்ன எக் காலத்திலும் திருப்தியாக வாழலாமே?

இப்போதெல்லாம் வளர்த்த குழந்தைகளின் விஷயத்தில் அதிகமாக மூக்கை நுழைப்பது நாகரீகமில்லை. எனக்கு நன்றாக ஞாபகம் இருக் கிறது. சுபா சின்னக் குழந்தையாக இருக்கும் போது 'குளிருகிறது. ஸ்வெட்டர் போட் டுக்கோ' என்றால் 'அப்பா உனக்கு குளிருகிற துன்னா நான் ஏன் ஸ்வெட்டர் போட்டுக் கணும்?' என்று கேட்பாள்.

வாஸ்தவம்தானே? நாம் சொல்வதை நம் குழந்தைகள் உடனே கடைப்பிடிக்கணும் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பது மனக்கசப்பை தான் உண்டாக்கும். ஒரு சிறிய கலந்துரையாட லுடன் முடிய வேண்டிய விஷயம் பூகம்பமாக வெடித்து குடும்பத்தில் பிளவு ஏற்பட வழி வகுத்துவிடும். அதனால் நம் குழந்தைகளிடம் ஆலோசனைகளை வழங்கிவிட்டு கண்ணிய மாக ஒதுங்கிக் கொள்வது தான் நல்லது.

அதே மாதிரி ஒரேயடியாக நம் குழந்தை களிடம் எல்லாவற்றையும் தாரை வார்த்து விட்டு நிற்பதும் விவேகமல்ல. எப்போதும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் நமக்கென்று பணமும் வீடும் வைத்துக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித் தனம். எத்தனை தான் நல்லக் குழந்தைகள் என்றாலும் சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் எவரையுமே மாற்றக்கூடும். எல்லாவற்றையும் அவர்களுக்குத் தூக்கிக் கொடுத்துவிட்டு பிள்ளைகள் முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டு விட்டுவிட்டார்கள் என்று புலம்பினால் யாருக்கு என்ன பிரயோஜனம்?

அதைவிட, அவசியம் என்று வந்தால் ஏழையான ஒரு குடும்பத்தை வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு காலத்தைக் கழிக்கலாமே?" என்று சிந்தனையைத் தூண்டும் விதமாக கூறும் ராஜாமணி ஆன்மீகத்திலும் ஈடுபட்டிருப்பவர்.

"என்னுடைய குரு சொல்வார், "பஸ்ஸில் நாம் போய்கொண்டிருக்கிறோம். பக்கத்திலிருப் பவர் தூங்கியவாறு நம் தோளில் சாய்ந்தால் நமக்கு எரிச்சலாக வருகிறது. இதுவே உங்கள் தம்பி என்றால் எரிச்சல் வருமா? அடுத்தவரை யும் அதே கண்ணோட்டத்துடன் ஏன் பார்க்கக் கூடாது?" என்று. நானும் அதைதான் நம்பு கிறேன். மனித சம்பத்து விலை மதிப்பில்லா தது. யாரையும் எப்போதும் உதாசினப்படுத்தக்



கூடாது.

அதே மாதிரி நாம் சமுதாயத்திலிருந்து எவ்வளவோ பெற்றிருக்கிறோம். நம்மால் முடிந்த அளவிற்கு ஏதேனும் திருப்பித் தரலாமே? எங்கள் அபார்ட்மெண்ட்டில் பல குடும்பங்கள் உள்ளன. நான் தான் செயலாளராக பணியாற்றுகிறேன். நானாக விரும்பி பல காரியங்களை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.

'ரிடையரான பிறகு நம்மை யாருமே கவனித்துக் கொள்ளமாட்டேன் என்கிறார்கள். யாரும் எதிலுமே நம்மைச் சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள். நாம் எதற்கும் லாயக்கில்லை' என்றெல்லாம் நினைத்துக் கொள்வது நம்மைத் தான் பாதிக்கும். நாமே அடுத்தவர்களுக்கு உதவ கை நீட்டலாமே? நாமே நம்மை உபயோகமானவர்களாக நடத்திக் கொள்ளலாமே? இதற்கெல்லாம் பணக்காரர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

நாம் அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அடுத்தவர்களும் 'ஏய் கிழவா! உன்னால் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை!" என்று முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டுவிட வாய்ப்பிருக்கிறது.

இதனால் முதியோர் இல்லத்திற்கு யாருமே போகக்கூடாது என்று சொல்லவில்லை. முதியோர் இல்லத்திற்கு நாமாக விரும்பிப் போக வேண்டும். நம்மை போவதற்குக் குடும்பத்தினர் நம்மை கட்டாயப்படுத்தும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தக் கூடாது என்றுதான் நான் சொல்கிறேன்.

முதியோர் இல்லங்களிலும் வாழ்க்கையைப் புதுவிதமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம். புதியவர்களுடைய சிநேகம் கிடைக்கும். அடுத்தவர்களுக்கு உதவக்கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். சில இல்லங்களில் தோட்ட வேலை போன்ற நமக்குப் பிடித்த வேலைகள் செய்யவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. உபயோகமான பணிகளில் ஈடுபட்டால் முதியோர் இல்லத்திலும் நிம்மதியாக வாழலாம்" என்று கூறுகிறார் ராஜாமணி.

"எங்களுக்குப் பிள்ளை கிடையாது. பிள்ளை பிறக்கவில்லையே என்று ஒரு நாளும் நாங்கள் நினைத்ததும் கிடையாது. ஆண் குழந்தையை 'மிஸ்' பண்ணியதும் கிடையாது. வடக்கில் பெண் குழந்தைகளை 'குல்தஸ்தா' என்பார்கள். பூங்கொத்து என்று அர்த்தம். பெண் குழந்தை இல்லத்திற்கு அழகையும், நளினத்தையும், ரம்மியமான சூழலையும் அளிக்கிறாள்" என்கிறார்.

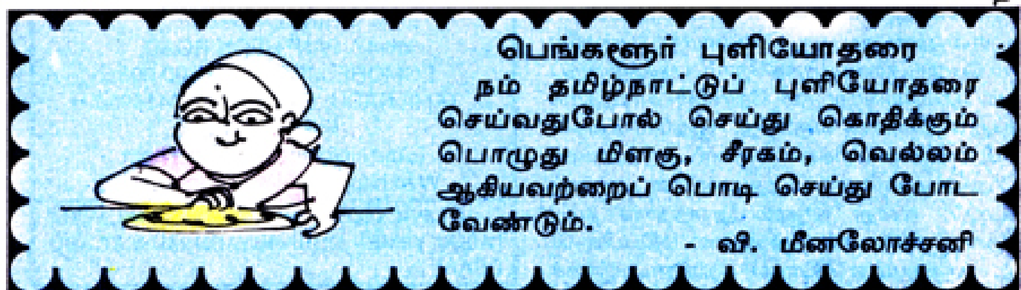
"பிள்ளை கொள்ளிப் போட்டால் தான் மோட்சம் கிடைக்கும் என்று நாங்கள் நினைக்கவில்லை. நாம் எங்கே போக போகிறோம் என்று யாருக்குமே தெரியாது. அப்புறம் யார் கொள்ளிப் போட்டால் என்ன? பிள்ளையோ பெண்ணோ, இப்போதெல்லாம் குடும்பத்தை விட்டு எங்கெங்கோ போய் விடுகிறார்கள். தந்தை மறைந்தால் பிள்ளை யு.எஸ்ஸிலிருந்து வரமுடியாமல் போய் விடுகிறது. யாரோ தான் இறுதிச் சடங்கை செய்கிறார்கள். அப்புறம் பிள்ளை இருந்து என்ன பிரயோஜனம்? அதது நடக்கிறபடி தான் நடக்கிறது. நான் சுபாவிடம் சொன்னேன். 'உனக்கு தைரியம் இருந்தால் நீயே கொள்ளிப்போடு' என்று" ஆணித்தரமாகக் கூறுகிறார் நாகலக்ஷ்மி.

"பிள்ளை நமக்குக் கொள்ளி போடுவான் என்று காலம் பூராவும் பல அவமானங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு அவனுடன் அனுசரித்துக் கொண்டு போகும் பெற்றோர்களை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அதே மாதிரி பிள்ளையில்லை என்பதால் பாதுகாப்பின்மையை உணர்ந்து ஏங்கித் தவிப்பவர்களையும் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

நாங்களும் எங்களுடைய எண்ணங்களுக்குத் தகுந்தவர்களை தான் எங்கள் பெண்களுக்குப் பார்த்தோம். தெய்வ சித்தமாக நல்லபடியாக அமைந்தது" என்று கூறும் இவர்கள் கடைசியாகக் கூறியது நம் சிந்தனையைத் தட்டி எழுப்புகிறது.

"அறுபது வயதிற்கு மேல் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு 'போனஸ்'தான். இனி அமைதியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ வேண்டும் என்பதுதான் எங்களது எதிர்பார்ப்பு. உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதே எங்கள் கடைசி மூச்சு பிரிய வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஒன்று தான் எங்களுக்கு இருக்கிறது!"

— ஸ்வாதி



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

'கணவருக்காக..!' சிறப்பிதழா?

▼ 'கணவருக்காக கராத்தே கற்றேன்', 'அபூர்வ தம்பதிகள்' 'அழகான ராட்சஸியே' எல்லாம் கணவருக்காக விட்டுக் கொடுக்கும் முகமாக இருந்தன. மொத்தத்தில் 'கணவருக்காக விட்டுக் கொடுத்த சிறப்பிதழோ' என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டது.

திருமதி. பிரபாடாக்கர், ஐதராபாத்

▼ எந்த வயதிலும் கல்வியைத் தொடரலாம் என்ற பகுதி மிகவும் நன்றாக இருந்தது. என் போன்ற இல்லத்தரசிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள செய்தியாக உள்ளது.

ப்ரியா வெங்கடேசன், பெரிய காஞ்சிபுரம்

▼ என் மகளின் டீச்சர் பயங்கர கண்டிப்பு என்கிற போர்வையை போர்த்திக் கொண்டு குழந்தைகளைத் தொடையில் கிள்ளுவது, கன்னத்தில் அடிப்பது, 'நீ உருப்படமாட்டே, லூஸ் மாதிரி டிரெஸ்,' என ஒவ்வொரு மாணவ, மாணவர்களைத் திட்டுவது... இத்தனைக்கும் அவள் படிப்பது பிரபல தனியார் பள்ளி. நாங்கள் புகார் செய்யச் சென்றால் எங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பயம், 'வேண்டாம் நாங்கள் பின்னால் தண்டிக்கப்படுவோம்' என்கின்றனர். சில பள்ளிகளில் இப்படியும் நடக்கின்றன.

நாங்கள் தரும் தெய்வீக பொம்மையை இப்படிப்பட்ட ஆசிரியர்கள் கல்லாக்கி, களிமண் ஆக்கி விடுவார்கள். சில பல பெற்றோர்களின் மனதில் அந்த பயம் உள்ளது. என்று மாறுவார்களோ?

ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்-94

▼ விரக்தி என்பது அனேகமாக பெண்களைப் பொருத்தமட்டில் நாற்பது வயதுக்குமேல்தான் வருகிறது. அதனை விரட்டி அடித்திட என்னென்ன வழிகளைக் கையாள வேண்டும் என நன்கு புரிந்து கொண்டோம். குறிப்பாக உண்ணும் உணவில், செய்யும் எளிய உடல் பயிற்சியில், உடுத்தும் உடையில், வயதிற்கேற்ப பேச்சில் (கம்பீரம், கண்ணியம் முதிர்ச்சி, மனத் தெளிவுடன்) நமது நடைமுறைகளை, வயதுக்கேற்ப மாற்றிக் கொண்டால், விரக்தியாவது ஒண்ணாவது. முதுமையிலும்கூட இளமையைக் காணலாம்.

கோமதி அனந்தமணி, குன்னூர்-1

▼ "குழந்தைகளுக்குப் பாடத்தில் ஈடுபாடு வரவழைக்க ஆசிரியரால் மட்டுமே முடியும். நான் படித்த பள்ளியில் 9வது, 10வது படிக்கும் போதே, முதல் நாள் நடத்திய பாடத்தை மறுநாள் யாராவது ஒரு மாணவனை விட்டு மீண்டும் நடத்தச் செய்வார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இப்படி எல்லா மாணவ, மாணவியருக்கும் வாய்ப்பு. புரிந்து கொண்டதை பெருமையுடன் ஆசிரியரின் நிலையில் இருந்து, மற்றவர்களுக்கு விளக்குவதில் ஒரு அலாதி ஆனந்தம். கௌரவம். பாடத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவும் ஏற்படும். எல்லா மாணாக்கர்களுமே அறிவாளிகள்தான் என்ற நினைப்பு ஆசிரியருக்கு இருந்தால் போதும். வெற்றி நிச்சயம்.

ஹிமயா, பொன்மலை

▼ ஜெயம் கண்ணனின் "வயிற்றுக் கோடுகள் மறையாதா?" கட்டுரையில் உடற்பயிற்சி யோகாசனம் போன்றவற்றின் அவசியத்தை அற்புதமாக விளக்கியுள்ளார். குருகுலக் கல்வியில் உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளித்ததைப் போல தற்போதைய ஆரம்பக் கல்வி முதலே இவைகளைக் கற்பித்தால் தனியாக செலவழித்துப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டியது இல்லையே.

எஸ்.இந்திரா ஜெயராகவேந்திரன், ஸ்ரீரங்கம்

▼ 'அமுல் சுரபி' தொடரில் காட்டப்பட்ட 'அங்கூர் கி ஸப்ஜி' தயாரிப்பு பற்றிய குறிப்பினைப் படித்தேன். அதைத் தயாரித்த பீனா கக் அவர்கள் ராஜஸ்தானின் முதலமைச்சர் அல்ல. ராஜஸ்தான் முதல்வர் அசோக் கெலட். அவருடைய அமைச்சரவையில் திருமதி பீனா கக் உணவு அமைச்சர்.

எல்.கோபாலகிருஷ்ணன், வேலூர்-6

▼ மே மாதம் இதழில் "ஹலோ ஃபினான்ஸ் மினிஸ்டர்" கட்டுரையில் விளக்கமாக ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் வேஸ்ட் ஆகும் பொருட்களை விபரமாகக் கூறியிருப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. கவனமின்மையால் அனாவசியமான செலவுகளை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது என சிறப்பாக உள்ளது. மிகவும் சூப்பர்!

மார்கோவா, கற்பகம் ராமமூர்த்தி

▼ இந்த மாத 'சில வார்த்தைகளில்' வரும் "உரிமைப் போராட்டம், சுதந்திரச் சிந்தனைகள் என்று தனிக்குடித்தனம் போகத் துடிக்கும் பல இளவயதுப் பெண்கள், தனக்கென்று ஒரு பிரச்சினை என்று வரும்போது எத்தனை படித்தவர்களாக இருந்தாலும் எவ்வளவு பெரிய அலுவலக நிர்வாகியாக இருந்தாலும் வாழ்க்கையில் நிலை குலைந்து போய் விடுகிறார்கள்" என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

சீதா ராம்ஜி, காரைக்குடி-3



University of Madras

Department of Biochemistry & Molecular Biology

Guindy Campus, Chennai - 600 025. India.

©

Dr. Mrs. C.S. Shyamaladevi, M.Sc., Ph.D.,

Professor & Head

No.77/BC/MB/F.O.Project/Prof.C.SS/00

To

Dr. S. Samsen Papli, Ph.D.

Chairman and Managing Director

Franch Herbs Technologies Ltd.

Kilpauk, Chennai-600 010

Through prope

Sir, **Ref: No.FHT/CHE/1099/99-200**

Studies on Franch Oil NH a multi

I am pleased to forward the p
study the antimicrobial, anti-inflam
stretch mark properties. From our e
franch oil NH has good wo
inflammatory and stretch mark
presented in the bound book for

Thanking you and soli

Copy to Director,
Copy to Dean, Res





Franch OIL NH*

சென்னை பல்கலைகழகத்தில்
நடைபெற்ற விஞ்ஞானபூர்வமான
ஆராய்ச்சியில் சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்தென்று
நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.
இந்த மகிழ்ச்சியான
செய்தியை
வாடிக்கையாளர்களுடன்
பகிர்ந்து கொள்வதில்
மிக்க மகிழ்ச்சியும்,
பெருமையும்
அடைகிறோம்.

...269 * 217
...44-2352494
...yamala@unimad.ernet.in

...ce
...Main Road,
...i Nagar, Adyar,
...nai - 600 020. India.
... 4412575, 6216067

Date : 13.05.2000

...anch oil NH-batch 2 given to me, to ...lgesic, wound healing and removal of ... studies in rats, it was observed that the ... antifungal-antibacterial, analgesic, anti-...operties. The results obtained have been ...y.

...r co-operation in future.

Yours sincerely,

C. S. Shyamala Devi
13.05.2000

(Dr. C.S. Shyamala Devi)
PROFESSOR
HEAD OF THE DEPARTMENT
DEPARTMENT OF BIOCHEMISTRY AND
MOLECULAR BIOLOGY
UNIVERSITY OF MADRAS
GUINDY CAMPUS, CHENNAI-600 025.

...us, Chennai-600 025
..., University of Madras, Chennai-600 005

* Natural Healing

கல்யாண சத்திரம் போன கதை

பெண்ணின் திருமணத்திற்காக தேதி நிச்சயிக்கப்பட்டவுடன் முதல் வேலை கல்யாண மண்டபம் தேடுதல் எவ்வளவு பிரதானமான வேலை என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. நடுத்தர வர்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தான் பழைய சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களிலிருந்து பூரணமாக விடுபடாமல் தத்தளிக்கிறோம். ஜானவாசம், கல்யாணம், ரிஸப்ஷன், கட்டுசாதம் என்று இரண்டு நாள், இரண்டரை நாட்கள் சத்திரங்களுக்கு வாடகை கொடுத்து கல்யாணத்தில் சண்டை சச்சரவின்றி வீடு திரும்புவது என்பது பிரம்ம பிரயத்தனம்தான். இந்த இடத்தில் ஆங்கிலச் சொல்லான "எக்ஸ்ப்ளாய்ட்டேஷன்" என்ற சொல்லின் முழுமையான அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம். சமீபத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பொதுநலன் கருதிச் சொல்கிறேன்.

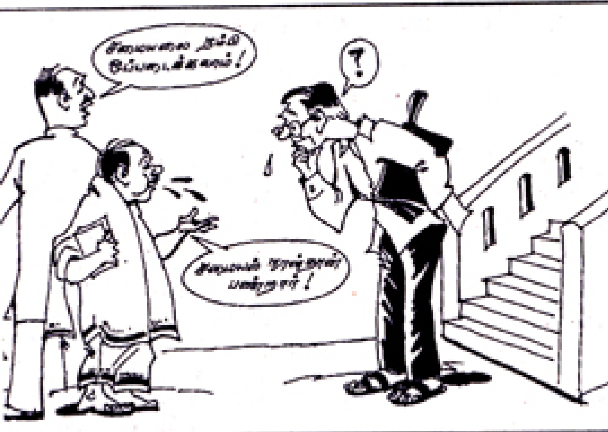


கல்யாண மண்டபம் பார்க்கும் படலம் ஆரம்பித்ததும் முதலில் நாம் இருக்கும் இடத்தின் அருகில் இருக்கும் மண்டபங்களைப் பார்க்கலாம் என்று தீர்மானித்து ஒரு மண்டபத்தைப் போய்ப் பார்த்தேன். வட இந்தியாவில் ஒரு சமயத்தைச் சார்ந்தவர்களால் கட்டப்பட்ட மண்டபம், இதில் வியாபார நோக்கம் அதிகம் இல்லாமல் ஒரு சேவை மனப்பான்மையுடன் நடத்துவதாகக் கேள்விப்பட்டதும் மண்டபத்திற்கான செலவில் கொஞ்சம் மீதமாகும் என்கிற நப்பாசை வந்தது.

மண்டபத்தின் மேனேஜர் என்று கூறிக்கொண்டு சுமார் நாற்பது வயது மதிக்கத்தக்கவரிடம் கல்யாண மண்டப வாட்ச்மேன் அழைத்துப் போனார். அவரைப் பார்த்தவுடன் அவர் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவரல்லர் என்று தெரிந்தது. அறிவிப்புப் பலகையில் நாங்கள் வைத்த முகூர்த்த தேதியன்று மண்டபம் காலியாக இருப்பது தெரிந்தவுடன் மண்டபத்தைச் சுற்றிப் பார்க்கப் புறப்பட்டோம். என் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நால்வர் என்னுடன் இருந்தனர். மண்டப மேனேஜர் எங்களுடன் கூடவந்து டைனிங் ஹால், பிள்ளை வீட்டார், பெண் வீட்டார் தங்குமிடம், பாத்ரூம், டாய்லெட் முதலியவைகளைக் காண்பித்து, "இங்கு மொத்தம் பனிரெண்டு ரூம்கள், பனிரெண்டு பாத்ரூம்கள், டாய்லெட்டுகள் இருக்கின்றன. பெண் வீட்டார்களும் பிள்ளை வீட்டார்களும் தனித்தனியாக புழங்கலாம். இங்கு அதிகமாக பவர்கட் ஏற்படாது. அப்படி ஆனாலும் ஜெனரேட்டர்கள் தயார் நிலையில் எப்போதும் இருக்கும். மின்சாரம் ஒரு யூனிட்டிற்கு மூன்று ரூபாய் வீதம் தனியாகக் கட்ட வேண்டும்; உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால் அட்வான்ஸ் தொகை... இப்போது செலுத்துங்கள். மீதி தொகையான... மண்டபத்திற்கு கலியாணத்திற்கு முதல்நாள் நீங்கள் எல்லோரும் வந்தவுடன் கொடுத்தால் போதும்" என்று கூறினார்

அவர் சொன்ன மொத்த தொகை, மண்டபத்தின் அமைப்பு, உள்ளே செய்துள்ள சரிகை தோரண வேலைபாடு, ஸீரியல் லைட்களின் அமைப்பு எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நாங்கள் குடியிருக்கும் இடத்தி

விருந்து மிக அருகாமையில் இருந்ததினால் அவசரப்பட்டு மொத்த பணத்தையும் கொடுத்து விட்டோம். என்னுடன் வந்த உறவினர்கள் ஒட்டுமொத்தமாக இவ்வளவு வசதியுடன் கூடிய மண்டபம் இவ்வளவு சீப்பாக வேறெங்கும் கிடைக்காது. கல்யாணப் பெண்ணின் பெயரைச் சொல்லி, 'பரவா யில்லை; அவள் அதிர்ஷ்டக்காரிதான்' என்று ஏகமனதாகக் கூறினார்கள். மேனேஜர் ரசீது போட்டு என் கையில் கொடுத்தார். அதைப் பெற்றுக்கொண்டு புறப்படும்போது எனக்காக



ஒரு அதிர்ச்சி காத்துக் கொண்டிருந்தது. இது பின்னர் வந்த பல அதிர்ச்சிகளின் ஆரம்பம்!

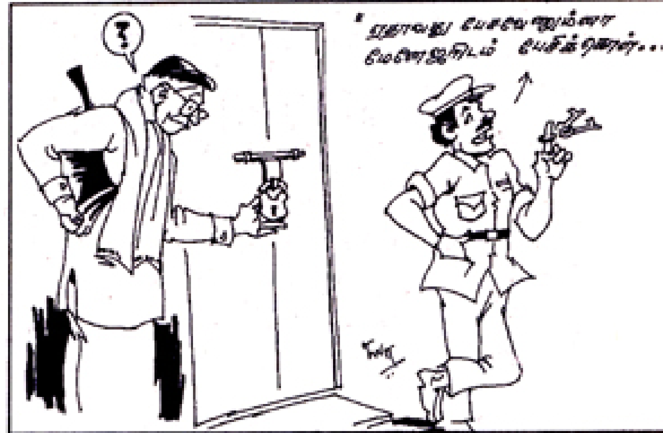
சுமார் ஐம்பது வயதைத் தாண்டிய வர்; சற்று குள்ளமான தோற்றம். சரிகை வேட்டி. வாடாமல்லி கலரில் ஒரு சால்வை நெற்றியில் குங்குமத்துடன் கூடிய சந்தனப் பொட்டு; வாயில் வெற்றிலை. "இந்த மண்டபா என்னுடைய கண்ட்ரோலில் உள்ளது; இங்கு யார் கல்யாணம் பண்ணினாலும் சமையல் நான்தான் பண்றார். வெளியாள் யாரும் இங்கு வறார் இல்லை" என்று தமிழில் பேசி முடித்தார். அவர் பேசியதை புரிந்துகொண்டாலும், மேனேஜரைப் பார்த்து "இவர் என்ன சொல்கிறார்?" என்று கேட்டேன்.

"இந்த மண்டபம் வடமாநிலத்தில் உள்ள.... மடத்திற்குச் சொந்தமானது. மிகவும் ஆசார அனுஷ்டானங்களை கடைபிடிப்பவர்கள், வெளியிலிருந்து வந்து சமையலில் ஈடுபடுபவர்கள் அசைவ உணவு தயாரிப்பில் இறங்கிவிட்டால்? அம்மாதிரி நிகழாமல் தடுக்க அந்த மடத்தின் நிர்வாகம் இவரை நியமித்து இருக்கிறார்கள். இவரிடம் மடத்தைச் சார்ந்த இருபது பேர்கள் இருக்கிறார்கள். சமையல் மிகவும் தரமானதாக இருக்கும். நம்பி ஒப்படைக்கலாம்" என்று தாராளமாக ஒரு சர்டிபிகேட் வழங்கினார்.

"இதையேன் முதலில் சொல்லித் தொலைக்கவில்லை?" என்று அவர்மீது சீறினேன்.

"உங்களுக்கு இஷ்டமில்லையென்றால் பணத்தைத் திரும்ப வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்" என்றார். உடன் வந்தவர்களுடன் கலந்து யோசித்து "இன்னும் இரண்டு நாளில் வந்து பதில் சொல்கிறேன்" என்று அங்கிருந்து புறப்பட்டேன்.

இந்த இரண்டு நாட்களில் வீட்டில் ஒரு பிரளயம் வந்து ஓய்ந்தது. இடையில் வேறு இடங்களில் மண்டபம் பார்க்கச் சென்றவர்கள் தோல்வியுடன் திரும்பினர். வேறு வழியின்றி எல்லோரும் ஒட்டு மொத்தமாக இதே மண்டபத்தை ஏற்பாடு பண்ணலாம்; இதையும் விட்டால் வேறு மண்டபம் கிடைக்கும் போல் தெரியவில்லை என்று கூறினார்கள். இரண்டு நாட்கள் கழித்து அந்த மண்டபத்திற்குச் சென்று அவரிடம் பேசி, "நீங்கள் வடமாநிலத்தைச் சேர்ந்தவராய் இருப்பதால், எங்கள் குடும்பத்தைச் சார்ந்த இருவர் உங்களுக்கு உதவியாக, எங்களுடைய சம்பிர

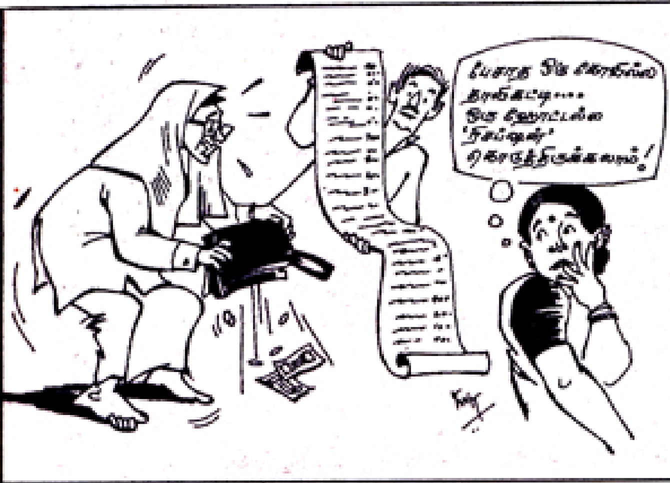


தாயங்களுக்கு ஏற்ப சமையல் அமைவதற்கு உங்களுடன் அனுமதிக்க வேண்டும்" என்றவுடன் அதற்கு அவர் ஒப்புக்கொண்டார்.

மண்டபத்திலிருந்து வெளிவரும்போது, கல்யாணத்தை முடித்து கணக்கு வழக்குகளை செட்டில் செய்து வெளியேறும் ஒரு தம்பதிகளைப் பார்த்து, "உங்கள் வீட்டுக் கல்யாணத்திற்கு இங்குள்ள சமையல்காரரைத்தான் அமர்த்தினீர்களா? சாப்பாடு, டிபன் வகையறா எப்படியிருந்தது?" என்று கேட்டேன்.

"எங்களுக்கும் உங்களுக்கேற்பட்ட மாதிரி தான் ஆயிற்று. ஆனாலும் பரவாயில்லை. 'ஓஹோ' என்று புகழும்படியில்லை. மிகவும் மட்டம் என்றும் சொல்ல முடியாது" ஒரு சில்வர் லைனிங், சர்வர்கள் பனிச்சென்றும், நீட்டாகவும்' இருக்கிறார்கள் என்று கூறி முடித்தார். மனதில் கொஞ்சம் தைரியம் பிறந்தது. வீட்டில் உள்ளவர்களும் கொஞ்சம் 'ரிலாக்ஸாக' இருப்பதை உணர முடிந்தது. காத்திருக்கும் அதிர்ச்சிகள் இதோடு முடிய வில்லை.

கல்யாணத்திற்கு முதல் நாள் மதியம் சுமார் பனிரெண்டு மணியளவில் சத்திரத்திற்கு வந்து இறங்கினோம். சத்திரத்து வாட்சுமேனிடம் "முதல் மாடியில் பிள்ளை வீட்டார்கள் இறங்குவார்கள். நாங்கள் கீழே தங்குவோம்" என்று கூறியதும் எங்களுக்காக இரண்டு அறைகளை மட்டும் திறந்து விட்டார். "மேனேஜர் மொத்தம் ஆறு ரூம்கள் இருப்ப



தாகச் சொன்னார். நீ என்னடா என்றால் இரண்டு ரூம்களை மட்டும் திறந்து விடு கிறாயே, இது என்ன நியாயம்?" என்று பொரிந்து தள்ளினேன்.

"ஏதாவது பேச வேண்டும் என்றால் மேனேஜரிடம் பேசிக்கொள்" என்று ஏக வசனத்தில் பேச ஆரம்பித்தார் வாட்சுமேன். அன்று மண்டபத்தில் விசேஷம் ஏதும் இல்லாததினால் மேனேஜர் சாப்பாட்டிற்கு வீட்டுக்குச் சென்று நாலு மணிக்கு மண்டபத் திற்குள் நுழைந்தார்.

ஒரே பாய்ச்சலில் அவரிடம் சென்று அன்றைக்குப் பணம் வாங்கும்போது மொத்தம் பனிரெண்டு ரூம்கள் இருப்பதாகச் சொன் னீர்கள். இப்போது வெறும் இரண்டு ரூம்களை மட்டும் வாட்ச்மேன் திறந்து விடுகிறார். இது என்ன மோசம்" என்றேன்.

"பனிரெண்டு ரூம்கள் இங்கு மண்டபத்தில் இருக்கிறது என்று சொன்னேனே தவிர பெண் வீட்டாருக்கு ஆறு, பிள்ளை வீட்டாருக்கு ஆறு ரூம்கள் உண்டு என்று ஒரு போதும் சொல்ல வில்லை. ஏனைய மண்டபங்கள் போல் பிள்ளை வீட்டார் பெண் வீட்டார்களுக்குத் தலா இரண்டு ரூம்கள்தான் இங்கும் உண்டு. உங்களுக்குக் கூடுதலாக ரூம் வேண்டுமென் றால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு ரூமுக்கு நானூற்று ஐம்பதை செலுத்த வேண்டும்" என்று ஒருவித 'அதாரட்டி'யுடன் பேசினார்.

அன்று மண்டபம் புக் செய்ய வந்தபோது தண்ணீர் தட்டுப்பாடு இல்லை என்றவர், இப்போது "மூன்று லாரி தண்ணீர் ஆர்டர் செய்து இருக்கிறேன். இரவு பத்து மணிக்கு லாரி வரும்; ஒரு லாரி லோடு ரூபாய் நானூறு, அதற்கு ஆயிரத்து இருநூறு ரூபாய் கட்ட வேண்டும். மேலும் ஜெனரேட்டர் ஓடினாலும் ஓடாவிட்டாலும் ரூபாய் இருநூற்றைம்பது தர வேண்டும்" என்று அடுக்கிக்கொண்டு போனார்.

அந்த மேனேஜரை பளார் என்று அறைந்தால் என்ன என்று தோன்றியது. வேறு வழியின்றி இவற்றையெல்லாம் கலியாணம் முடிந்து மண்டபத்தை காலி செய்யும்போது 'செட்டில்' செய்யலாமா என்று கேட்டதற்கு ஒப்புகொண்டார். இதற்கிடையில் பிள்ளை வீட்டாரும் வந்து இறங்கினார்கள். ஜனவாசத்திற் கான ஏற்பாடுகள் நடந்து கொண்டிருந் தன. அப்போது அறிமுகமில்லாத இரண்டு ஆசாமிகள் என்னைத் தேடி வந்தனர்.

"இந்த ஹாலில் கட்டியுள்ள சரிகை பேப்பர் 'டிஸ்கோ' அலங்காரம் என் னுடையது. இதற்கு ஆயிரத்து நானூறு ரூபாய் தர வேண்டும்' என்றார்.

இரண்டாவது மனிதர் 'இங்கு கட்டியுள்ள சீரியல் செட் என்னுடையது. ஒரு நாளைக்கு வாடகை ரூபாய் எழுநூற்றி ஐம்பது. இரண்டு நாட்களுக்கு ரூபாய் ஆயிரத்து ஐநூறு' முகப்பில் கட்டியிருக்கும் வாழை மரம் என் னுடையது. அதற்கு ரூபாய் இருநூற்றி ஐம்பது' என்றார்.

திரும்பவும் நரசிம்ம அவதாரம் எடுத்து, "எங்கே அந்த மானேஜர்? அவரை கிழி கிழி என்று கிழிக்கலாம் இந்த இழவெல்லாம் ஏன் முதலில் சொல்லித் தொலைக்கவில்லை? இப்போது கண்டவன் வந்து அதுக்கு ரூபாய், இதுக்கு ரூபாய் என்று பறக்கிறான்; நம்ப என்ன கொள்ளையடிச்சா சேர்த்து வைத்திருக் கிறோம்" என்று கத்தினேன்.

நான் போட்ட சத்தத்தில் மேனேஜர் உள் பட எல்லோரும் வந்தனர். விஷயமறிந்த மேனேஜர், "மண்டபத்திற்கும் இதற்கும்

சம்பந்தமில்லை. நீங்கள் இதைப் பற்றி எதையும் என்னிடம் கேட்கவில்லை; இங்கு கலியாணம் பண்ணவரும் எல்லோரும் எதற்கும் ஒன்று சொல்வதில்லை. நீங்கள் எதற்கெடுத்தாலும் சத்தம் போடுகிறீர்கள்; உங்களுக்கு இஷ்டமில்லையென்றால் எல்லாவற்றையும் 'ரிமூவ்' பண்ணச் சொல்லுங்கள்'' என்று கூறிவிட்டு பதிலுக்குக் காத்திராமல் போய் விட்டார்.

வந்தக் கோபத்தில், "வாழை மரம் இருக்கட்டும், டிஸ்கோ அலங்காரமும், சீரியல் லைட்டும் எடுத்து விடுங்கள். இதற்குச் சல்லிக்காசு தர மாட்டேன்'' என்று சத்தம் போட ஆரம்பித்தேன்.

"ஏன் கத்தறீங்க, சம்பந்தி வீட்டில் எல்லாரும் வந்து விட்டார்கள். அவங்க காதில்விழப் போகிறது. நாலு லட்சம் செலவு செய்து கலியாணம் நடக்கிறது. இந்த மூவாயிரம், நாலாயிரம் மிச்சம் பண்ணிதான் விடியப் போறதாக்கும்'' பெண்கள் என் வாயை அடக்கினார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட அந்த இரண்டு மனிதர்களும் என்னுடைய இந்த முடிவை எதிர் பார்க்கவில்லை. அந்த டிஸ்கோ ஓர்க் என்று கூறப்படும் தோரணங்களை கழட்டி திரும்ப மாட்டுவது என்பதும் சீரியல் லைட்டுகளை ஒருமுறை கழட்டி திரும்பவும் அடுத்த திருமணத்திற்குத் தயார் செய்யவும் உள்ள சிக்கல்களைப் புரிந்துகொண்ட அவர்கள் ஒன்றும் சொல்லாமல் அந்த இடத்தை விட்டுச் சென்றனர்.

ஒருவாறாகக் கல்யாணம் நல்லபடியாக முடிந்து மண்டபத்தைக் காலி செய்யும்போது மண்டபத்தின் மேனேஜர் முன்பு கூறியது போல தண்ணீர், ஜெனரேட்டர் கூடுதலாக எடுத்த அறைகளுக்கான வாடகை, மின் கட்டணம் இவற்றுக்கான தொகையுடன் கலியாணம், ரிஸப்ஷன்போது கூடுதலாக மண்டபத்திலிருந்து இருநூறு நாற்காலிகள் உபயோகப்படுத்தியதாகவும் அதற்கான கட்டணமாக ரூபாய் நானூறு தர வேண்டும் என்றும் கூறினார். இந்தக் கட்டணம் ரசீதில் காணப்படவில்லை. நாற்காலிகளின் உபயோகம் மண்டபத்திற்கான வாடகையில் அடங்காதா என்று கேட்டதற்கு நீங்கள் செலுத்திய வாடகைக்கு முந்நூறு நாற்காலிகள்தான் அனுமதிக்கப்படும். கூடுதலாக உபயோகித்தால் எக்ஸ்ட்ரா பணம் செலுத்த வேண்டும்'' என்றார்.

"இதை ஏன் எங்களுக்கு முன் கூட்டி தெரியப்படுத்தவில்லை'' என்று கேட்டதை காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமல் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றார். கலியாணம் முடிந்து எல்லோரும் போய்விட்டார்கள். அவர் கேட்ட பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டு அவரை இரண்டு அறை கொடுத்துவிட்டு வரலாம் என்று தோன்றியது. ஒருவித விவேகம் குறுக்கே வந்து தடுத்தது.

புறப்படும் சமயத்தில் டிஸ்கோ வேலைப்பாட்டின் உரிமையாளரும், சீரியல் லைட்டின் சொந்தக்காரரும் தலையைச் சொறிந்தபடி நின்றனர். எனக்குத் தோன்றிய ஒரு தொகையைக் கொடுத்ததும் இருவரும் சந்தடி செய்யாமல் நகர்ந்தனர். அன்று அவர்கள் கேட்ட தொகைக்கும் நான் தந்த தொகைக்கும் கொஞ்சமும் சம்பந்தமில்லை.

இந்த என்னுடைய அனுபவம் அநேகமாக முதல் முதலில் கலியாணம் செய்யும் குறிப்பாக எல்லா சாதாரண மிடில் கிளாஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். நம்மில் பெரும்பாலோர் இம்மாதிரியான சூழ்நிலையைச் சந்தித்தாலும், பிறருக்குச் சொல்வதில்லை. கலியாணத்தில் குறை காணும் வழக்கத்தை ஒன்றே மேற்கொண்டுள்ளவர்கள் இந்த மாதிரியான சிக்கல்களை மனிதாபிமானத்தினால் மற்றவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லலாம்.

மேலே சொன்ன அனுபவங்களுடன் மண்டபத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று சுமார் முப்பதுக்கு மேற்பட்டோர் தினமும் டிபன் காபி முதல் சாப்பாடு வரை மண்டபத்தில் யார் கல்யாணம் செய்தாலும் முடித்துக் கொள்கின்றனர். நிச்சயமாக ஒரு கரண்டியோ, டம்ளரோ டபராவோ குறைகிறது என்று கூறி அதற்கான கட்டணத்தையும் வசூலித்து விடுவார்கள்.

கல்யாண சத்திரம் மஹாத்மியம் இப்படி விவரித்தால் இன்னும் நிறைய விரியும்.

- வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி



கூடுதல் எடையில் கவனம் தேவை!

நீண்ட நாட்களுக்குப்பின் உங்கள் உடல் எடையைப் பார்க்கிறீர்கள். 5 கிலோ கூடுதல் என்று மெஷின் காட்டுகிறது. பரவாயில்லை 5 கிலோ தானே என்று விட்டுவிடாதீர்கள். அதிகரித்த எடை உங்கள் உடல் முழுவதுமாக கூடியிருந்தால் பரவாயில்லை. மற்றபடி கூடுதலான எடை உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் 'செட்' ஆகி தொந்தியாக உருமாறி இருந்தால் ஜாக்கிரதை. ஏனெனில் உங்களுக்கு இதயநோய், நீரிழிவு, பிளட் பிரஷர் உண்டாகலாம் என எச்சரிக்கிறார் புகழ்பெற்ற ஹார்ட் ஸ்பெஷலிஸ்ட் வில்லியம் கானல்.

- பேபிமோகன்

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூலை 2000



மேஷ ராசி :

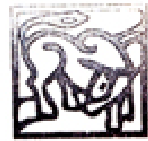
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் மூன்றாம் இடத்தில் புதன், சுக்கிரன், சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதுடன் குருவும் சனியும் இரண்டாம் இடத்திலும் இருக்கும் நிலையில் ஏழரைச் சனியின் இறுதிக் காலம் இது. ஆனால் குருவின் பலம் கூடியுள்ளது. ஆனாலும் தற்போது அதிகமான நற்பலன்களை எதிர்பார்க்க இயலாது. எந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டாலும் உடனே வெற்றிகாண முடியாது. சில தடங்கல்களுக்குப் பின்னரே வெற்றி காண்பீர்கள்.

உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்களின் நிலையில் எந்த மாற்றமும் நேர வாய்ப்பில்லை. வழக்கமான பணிகள்தான். கலைத் துறையினர் - குறிப்பாக இசை, நடனக் கலைஞர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திகரமான வருவாய் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபம் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். மாணவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். பெண்கள் நினைத்தவற்றை நடத்தி முடித்து மகிழ்ச்சியடைய வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையேயான அன்புப் பிணைப்பு குறையின்றித் தொடரும். மகான்கள் தரிசனம் கிட்டும். பத்திரிகை, எழுத்துத் துறையினர் சிறப்பான வளர்ச்சியடையக் கூடும். ஒரு முக்கியமான பெரும் செல்வரின் உதவி கிட்டும். தாயாரின் உடல்நலத்தைக் கவனிக்க நேரும். சிறு மருத்துவச் செலவு உண்டு. பொருளாதார நிலையில் தட்டுப்பாடு ஏற்பட இடமில்லை. ஓரளவு சரளமான நிலையே நீடிக்கும்.

நீங்கள் ஜோதிடரைக் கலந்து பேசி நவக்கிரக ஹோமம் நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் இல்லத்தில் செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும். துன்பங்கள் மறையும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

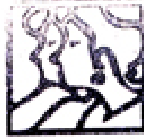
ஜென்மத்தில் சனி, குரு சேர்ந்து வீற்றிருப்பதும், இரண்டாம் இடத்தில் இராசிநாதன் சுக்கிரனுடன் புதன், சூரியன், செவ்வாய் அமர்ந்திருப்பதும் இம்மாத கிரக நிலை அமைப்பாகும். ஜன்ம சனியின் பாதிப்பு ஒருபுறம் இருப்பினும் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் நல்ல முறையில் இருப்பதால் பெரும் பாதிப்புகள் எதுவும் நேர்ந்து விடாது. கலக்கம் தேவையில்லை.

உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்கள் நினைத்தபடி இடமாற்றங்களைப் பெற இயலாது. உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பு இராது. தொழிற்பிரிவினர் உங்கள் உழைப்பிற்குரியதை விட அதிகமான வருவாயைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்களின் விருப்பம் போல் சம்பவங்கள் நடைபெற்று மகிழ்விக்கும். மாணவர்கள் பெற்றோர், ஆசிரியரின் பாராட்டுகளைப் பெற்று, தெம்புடன் திகழ்வீர்கள். வியாபாரிகள் கூடுதலான லாபத்தைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை சிறு கலகமும் அதன் காரணமாகக் கலக்கமும் ஏற்பட்டு நீங்கும். பொருளாதார நிலை சரளமான முறையில் இருந்து வரும் என்றாலும் சிக்கன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் முக்கியமாகும். இனம்புரியாத மனக்கலக்கம் ஏற்படக்கூடும். ஆலய தரிசனம், இறைவழிபாடு ஆகியவற்றின் மூலம் மன அமைதி பெறுதல் நலம். எழுத்தாளர்கள் ஏற்றம் பெற வாய்ப்புண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. மின் சாதனங்களைக் கையாளும் போது எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும்.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரக வழிபாடு செய்வதுடன், சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள் அன்னம் நைவேத்தியம்

செய்து வணங்கி, அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வந்தால் துன்பங்கள் யாவும் அகன்று, நன்மைகள் மேலோங்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதனுடன் சூரியன், செவ்வாய், சுக்கிரன் ஆகியோர் ஜென்மத்தில் இருப்பதும், சனி, குரு விரயத்தில் இருப்பதும் அனுகூலமான அமைப்பாகாது என்பதால் அவ்வப்போது சிறு சிறு இடையூறுகள் ஏற்படவே செய்யும். புதிய முயற்சிகள் எதையும் தொடங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் கிடைக்கப் பெறக்கூடும் என்றாலும் அது நீங்கள் விரும்பியதற்கு மாறானதாகவே இருக்கும். தொழில் துறையினரும் உழைப்பிற்கேற்ற வருவாயைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்படும். வியாபாரம் மந்த நிலையில் நடப்பது கண்டு வியாபாரிகள் மனவருத்தம் அடைய நேரும். இருப்பினும் பழைய பாக்கிகள் ஓரளவு வசூலாவது திருப்தி தரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைத் தேடி அலைவதை விட வழக்கமான பணிகளில் ஈடுபடுவது நலம். நினைத்தது நினைத்தபடி நடக்காததைக் கண்டு பெண்களின் மனம் வருந்த நேரும். இருப்பினும் கணவரின் ஆதரவு கவலையை நீக்கும்.



சீயக்காய்ப் பொடியைத் தண்ணீரில் கரைக்காமல், வீட்டிலிருக்கும் புளிப்புத் தயிரில் கரைத்துத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். நம் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும். உடம்பும் பொலிவு பெறும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கே நிலவி வரும். பெரியவர்களின் நல்லாசிகளைக் கோரிப் பெறுவது நல்லது. நண்பர்களின் உதவி தக்க சமயத்தில் கிடைத்து மகிழ்வூட்டும். உடல் நலத்திலும், பயணத்தின் போதும் மிகுந்த கவனம் தேவை. பொருளாதார நிலையிலும் தாராளப் போக்குக்கு இடமில்லை.

நீங்கள் குருபகவானுக்குப் ப்ரீதியாக நடை பெறும் ஹோமங்களில் கலந்து கொண்டு குரு பகவானை வழிபடுவது உங்கள் துன்பங்கள் குறைய உதவும். அல்லது ஜோதிடர் மூலம் உங்கள் இல்லத்தில் மேற்சொன்ன ஹோமத்தை நடத்துவதும் விசேஷமான நற்பலன்களைத் தரும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4- ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

முக்கியமான கிரகங்களான சனியும், குருவும் 10-ஆம் இடத்திலிருந்து லாபஸ்தானமான 11ஆம் இடத்திற்கு வருவது மிகச் சிறப்பான அமைப்பாகும். உங்கள் எண்ணங்கள் எல்லாம் ஈடேறும். பொருளாதார நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்படும். சிலருக்கு அசையாச் சொத்துக்கள் அமையும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. தொழிலாளர்களுக்கு முன்னேற்றமான போக்கு காணப்படும். கூடுதல் வருவாய் மகிழ்ச்சி தரும். கலைத்துறையில் உள்ளவர்கள் போதிய வருமானத்தை அடைவதில் குறைவிராது என்றாலும் புதிய வாய்ப்புகள் இப்போது அமைவதற்கில்லை. வியாபாரிகள் கணிசமான லாபம் காண முடியும் என்றாலும் அதிக அளவில் பொருள்களை வாங்கி இருப்பில் வைக்க வேண்டாம். மாணவர்களின் உள்ளத்தில் புத்துணர்ச்சியும் தெம்பும் ஏற்படும். பெண்களின் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறி மகிழ்ச்சியூட்டும்.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே அனுசரணையான போக்கே காணப்படும். எனினும் சகோதர, சகோதரி வழியில் சிறு சலனம் தோன்றி மறையும். அரசு வழியில் ஏதேனும் நிர்ப்பந்தம் நேரக்கூடும். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி தொடர்பான பேச்சு வார்த்தை தொடங்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருத்தல் அவசியம். தென்கிழக்குத் திசையிலிருந்து ஒரு நற்செய்தி கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை உங்கள் வீட்டில்

பெண்களுக்கு, குறிப்பாக நாற்பது வயதைக் கடந்த பெண்களின் கன்னம் எல்லாம் ஒட்டிப் போய், முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படும். இதைத் தடுக்க ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது வாய் நிறையத் தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு, ஐந்து நிமிடம் கழித்துக் கொப்பளித்து விட வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாது. கன்னமும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி



நடத்துவதன் மூலம் பெரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

முக்கியமான கிரகங்களான சனி, குரு ஒன்பதாமிடத்திலிருந்து பத்தாம் இடத்திற்குப் பெயர்ச்சியானாலும் லாபஸ்தானமான பதினொன்றில் சூரியன், செவ்வாய், புதன், சுக்கிரன் வீற்றிருப்பது அனுகூலமான அமைப்புதான் என்பதால் உங்கள் திறமை முழுமையாக வெளிப்படும். தொடங்கும் முயற்சிகள் எதிலும் வெற்றி காண்பீர்கள். பணப் புழக்கம் திருப்தியாக இருக்கும்.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் உங்கள் விருப்பம் போல மாற்றங்களையும், ஊதிய உயர்வுகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பும் ஆதரவும் கிடைக்கும். தொழிற்பிரிவினர் செழிப்பான முன்னேற்றத்தையும் நிர்வாகத்தினரின் பாராட்டையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்களின் போக்கில் உற்சாகமும், கல்வி பயிலும் ஆர்வமும் மிகுதியாய் உண்டாகும். வியாபாரிகள் திருப்திபடும் வகையில் வியாபாரம் அமையும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வந்து தெம்பூட்டும். பெண்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய வகையில் பல்வேறு சம்பவங்கள் நிகழும்.

சகோதர வழியிலான உதவிகள் தக்க சமயத்தில் கிடைத்து பூரிப்பைத் தரும். எனினும் பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் விழிப்பாக இருக்கவும். தென்கிழக்கு திசையிலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேரும். புத்திரர்களின் வழியில் சிறு மருத்துவச் செலவு ஏற்படக்கூடும். வழக்குகளில் வெற்றி கிட்டும்.

நீங்கள் தினமும் வீட்டில் தீபமேற்றி மகாலட்சுமியை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் குடும்ப நலம் மேலும் பன்மடங்காகப் பெருகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவானும் சனி பகவானும் 8-ஆம் இடத்திலிருந்து இப்போது பாக்கியஸ்தானமான 9-ஆம் இடத்திற்கு மாறி வீற்றிருப்பதும், சூரியன், புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் ஆகியோரின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான நிலையில் இருப்பதும் மிக நல்ல அமைப்பாகும். உங்கள் புகழ், அந்தஸ்து பெருகும். பணப் புழக்கம் மிகச் சரளமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் குதூகலம் நிலவும்.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு, ஊதிய உயர்வு, விரும்பிய இடமாற்றம் போன்ற பல்வேறு நன்மைகள் ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினருக்குச் செழிப்பான முன்னேற்றத்திற்கான பாதை புலப்படும். சிலர் தொழிலை விரிவுபடுத்தவும் வாய்ப்புண்டு. மாணவர்களும், பெண்களும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியில் திளைக்கக்கூடிய வகையில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக நற்பலன்கள் நடைபெறும்.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவியிடையே இயல்பான நல்லுறவு நிலவும். குருபலம் கூடியுள்ள மகன் அல்லது மகளின் திருமணப் பேச்சு வார்த்தைகள் வேகமாக நடைபெறும். சிலரது குடும்பங்களில் திருமணமே நடந்து முடியவும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு மகான்களின் தரிசனம் கிடைக்கக்கூடும். வடக்குத் திசையிலிருந்து வரக்கூடிய ஒருவருடன் சந்திப்பு நிகழும். அரசு வழியில் சில நன்மைகள் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனையைப் பெற்று கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக ஹோம பூஜைகளை நடத்துவதன் மூலமும் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்குவதன் மூலமும் உங்கள் குடும்ப நலம் பன்மடங்காகப் பெருகும்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இதுவரை ஏழாம் இடத்தில் இருந்து வந்த சனிபகவானும் குருபகவானும் இப்போது அட்டமஸ்தானம் எனப்படும் எட்டாம் இடத்திற்கு மாறி வந்திருப்பது உங்களுக்குச் சாதகமான அமைப் பில்லை. சில சிறு சிறு தொல்லைகளை ஏற் படுத்தவே செய்வார்கள். எனினும் சுக்கிரன், புதன், ராகு ஆகியோர் ஓரளவு நன்மைகளைச் செய்வார்கள்.

உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு விருப்பமில்லாத இடங்களுக்கு இடமாற்றம் ஏற்படலாம். தொழிற்பிரிவினரும் நிர்வாகத் தினரைத் திருப்திபடுத்த கடுமையான முயற்சி களைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். வியாபாரி களுக்கு வியாபாரம் திருப்தி தரக்கூடிய நிலையில் இராது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் எதுவும் இல்லையெனினும் வருமானம் தேவையான அளவில் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவியிடையே சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். நண் பர்கள் வழியில் அனுகூலத்திற்கு இடமில்லை. பெரியவர்களின் நல்லாசிகளை வேண்டி பெறுதல் நல்லது. உடல்நலத்தில் சற்றே அக்கறை செலுத்த நேரும். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தடங்கல் ஏற்படும். பொரு ளாதார நிலையிலும் சுமாரான நிலையே காணப்படும்.

நீங்கள் முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வருவதுடன் சண்முக கவசத்தைத் தினமும் பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் மறையும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4– ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இதுவரை ஆறாம் இடத் தில் சஞ்சரித்து வந்த சனி பகவானும் குருபகவானும் இப்போது ஏழா மிடத்திற்கு மாறியிருப்பதால் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களாகவே நடைபெறும். எனினும் புதன், சுக்கிரன் ஆகியோர் அனுகூல மாக இருப்பதும் நற்பலன்களைக் கூடுதலாக் கும். திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் சிலவற்றை எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு முன்னேற்றமான பாதை புலப்படும். விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு கிடைக்கக்கூடும். என்றாலும்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

ஸ்ரீ ஸுதர்சன மஹாமந்த்ர :

ஓம்-ஸ்ரீம்-ஹ்ரீம்-க்லீம்-க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய கோபீஜன வல்லபாய பராய பரமபுருஷாய பரமாத் மனே பரகர்ம பர மந்த்ரயந்த்ர தந்த்ர ஒளஷத அஸ்த்ர சஸ்த்ராணி ஸம்ஹர, ஸம்ஹர, ம்ருத்யோர் மோசய மோசய, ஓம் நமோ பகவதே மஹா-ஸுதர்சனாய தீப்த்ரே, ஜ்வாலா - பரீதாய. ஸர்வதிக்க்ஷோபணகராய ஹூம் பட் பர ப்ரஹ்மணே பரஞ்ஜ்யோதிஷே பரமாத்மனே ஸஹஸ்ராரா ஹூம் பட் ஸ்வாஹா!

| श्री सुदर्शन महा मन्त्रः |

ॐ- श्रीम्- ह्रीम्- क्लीम्- कृष्णाय, गोविन्दाय
गोपीजन वल्लभाय, पराय, परम पुरुषाय
परमात्मने ।
परकर्म, परमन्त्र, यन्त्र, तन्त्र, औषध, अस्त्र
शस्त्राणि संहर संहर ।
मृत्योर्मोचय मोचय ।
ॐ नमो भगवते महा सुदर्शनाय दीप्त्रे,
ज्वाला परीताय सर्व दिक् क्षोभण कराय
हूँ फट् ।
परब्रह्मणे, परंज्योतिषे, परमात्मने,
सहस्रार हूँ फट् स्वाहा ।।

"ஸர்வதேவ நமஸ்கார: கேசவம் ப்ரதிகச்சதி"

கேசவனிடம் இருக்கும் பஞ்சாயுதங்களில் ப்ரதானமானது ஸ்ரீ ஸுதர்ஸன சக்கரம். ஸ்ரீமந் நாராயணனை சரணாகதி செய்த கஜேந்திரனைக் காப்பாற்றி மோக்ஷம் அளித்தது இந்தச் சக்ராயுதமே. பீஜாக்ஷரங்கள் நிறைந்த இந்த ஸுதர்ஸன மஹா மந்திரத்தை, பக்தியுடன், சிரத்தையுடன் ஜபித்தால் அகால மரணத்தினின்று காப்பாற்றப்படுவோம். எடுத்துக் கொண்ட எந்த ஒரு நல்ல காரியமும், எவ்விதத் தடங்கலும் இன்றி நிறைவேறும்.

(உச்சாரணையில் தவறு ஏற்படாமலிருக்க மந்திரத்தை ஸம்ஸ்கிருதத்திலும் கொடுத் துள்ளேன்.)

— லீலா கோபாலன்

வீட்டில் சின்னக் குழந்தைகள் இருந்தால் அடிக்கடி வாந்தி அல்லது சிறுநீர் போய் விடும். எத்தனை தரம் துடைத்தாலும் துர்வாசனை சூழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும். ஒரு சிறிய பெட் பாட்டிலில் டெட்டால் அல்லது பினாயிலை கலந்து வைத்து. அதன் மூடியில் 4, 5 துவாரங்கள் போட்டு வைக்கவும். தேவைப்படும் போது துளித் துளி அப்படியே தெளித்துத் துடைத்தால் வீட்டில் வாசனை மணக்கும். மேலும் டெட்டால் அல்லது பினாயிலின் பாட்டில் உடைந்து கொட்டிவிடும் என்ற பயமுமிருக்காது.

– சுமதி பார்த்தசாரதி



இதற்குக் கடுமையான முயற்சி தேவைப்படலாம். தொழிற்பிரிவினர் அளவான வருவாய் பெறுவீர்கள். கலைத்துறையினர் ஓரளவு செழிப்பான சூழ்நிலை அமையப் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகள் கணிசமான அளவில் லாபம் இடைக்கப் பெறுவீர்கள். மாணவர்கள் ஓரளவு தெளிவான பாதை காண முடியும். சுற்றுலாக்கள் செல்லும் வாய்ப்பும் சிலருக்கு அமையும். சுகமும் சோகமும் கூடிய சம்பவங்களைப் பெண்கள் சந்திக்க நேரும்.

பொருளாதார நிலை சாதாரணமாகவே காணப்படுவதன் காரணமாக தம்பதிகளுக்கிடையே சிறு சச்சரவுகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். தெய்வப் பணிகளில் மனம் நாட்டம் கொள்ளும். உஷ்ண பாதிப்பால் உடல்நலக் கோளாறு ஏற்பட்டு சீரடையும். பயணம் செல்லும் போதும், இயந்திரங்களைக் கையாளும் போதும் எச்சரிக்கை தேவை.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் துர்க்கைக்கு விளக்கேற்றி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் நீங்கி இன்பம் சூழும். மேலும் ஜோதிடரைக் கொண்டு வீட்டில் சுதர்சன ஹோமம் நடத்துவதும் மிகுந்த நன்மையைத் தரும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு. ஆறாமிடத்தில் சனியுடன் கூடியிருப்பதும், ஏழாம் இடத்தில் சூரியன், சுக்கிரன், செவ்வாய், புதன் ஆகிய நான்கு கிரகங்கள் இணைந்திருப்பதும் தொல்லையும் நன்மைகளும் கலந்த பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். எதிலும் நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டும். புதிய முயற்சிகள் எதிலும் ஈடுபடாமல் இருப்பது நலம்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் இப்போது ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு எதையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. தொழிற்பிரிவினர் வருவாய் தேடக் கடுமையாகவே உழைக்க வேண்டியிருக்கும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் எதுவும் இப்போது இராது என்றாலும் பண வருவாயில் தட்டுப்பாடு நேராது. வியாபாரிகளுக்கும் வியாபாரம் மந்த நிலையிலேயே காணப்படும் என்றாலும் பழைய கடன்கள் வசூலாகும் என்பதால் நிலைமை ஓரளவு சரிக்கட்டப்படும். மாணவர்கள் உற்சாகமிழந்து காணப்படுவீர்கள். மகன் அல்லது மகள் வழியில் ஏற்படும் ஒரு சிக்கல் பெண்களைக் கலக்கமடையச் செய்யும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே சிறு சிறு சச்சரவு தோன்றக்கூடும் என்றாலும் பரஸ்பர நல்லுறவில் பாதிப்பு ஏற்படாது. பொருளாதார நிலை சிக்கலாகவே காணப்படும். எனினும் பற்றாக்குறை ஏற்படாது. பயணத்தின் போது கைப்பொருள் களவு போக நேரலாம் என்பதால் மிகுந்த கவனம் தேவை. உடல்நலத்திலும் அக்கறை செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் நவக்கிரக ப்ரீதிக்கான பூஜைகளை வீட்டில் நடத்துவதுடன், இராகு, கேதுவுக்கு விசேடமான பூஜை செய்வதும் குடும்ப நலனை மேலோங்கச் செய்யும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்மத்தில கேது இருப்பதும் ஆறாமிடத்தில் சூரியன் செவ்வாய், புதன் சுக்கிரன் கூடியிருப்பதும் சில தொல்லைகளைக் கொடுக்கக்கூடிய அமைப்பு என்றாலும் ஐந்தாம் இடத்திலுள்ள சனியும், குருவும் நன்மைகளை வழங்குவர் என்பதால் கலக்கம் தேவையில்லை. வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்திற்கான சில அம்சங்கள் தென்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இட மாற்றத்திற்கான உத்தரவுகள் கிடைக்கப் பெறும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தினைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைத் துறையினர் போதிய வருமானத்திற்கு வழி யின்றி சிறிது துன்பப்பட நேரலாம். எனினும் சிரமத்தின் பேரில் பழைய பாக்கிகள் சில வசூலாவதால் நிலைமை சீரடையும். வியாபாரி கள் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் இருக்காது. மாணவர்கள் தெளிவில்லாத மனநிலையினராக இருப்பீர்கள். அரைகுறை யான மனத்திருப்தியே பெண்களுக்கு ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது என்றாலும் அவ்வப்போது கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சிறு மனக்கசப்புகளும் தோன்றி மறையும். உறவினரின் ஒத்துழைப்பு சிறப்பாக இருந்து வரும். வெளியே போய்த் திரும்பும் போது கவனமாக இருக்கவும். சிறு மருத்துவச் செலவுக்கு இடமுண்டு. எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவது நலம். நீங்கள் இராசியதிபதியான சனீஸ்வர பகவானையும் ஆஞ்சநேயரையும் தவறாமல் தினமும் வழி பட்டு வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் மறைந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



கும்ப ராசி :

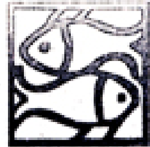
அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி குரு வுடன் கூடி நான்காம் இடத் தில் இருந்தாலும் ஐந்தாமிடத்தில் சூரியன், சுக்கிரன், புதன், செவ்வாய் ஆகியோர் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் உங்களுக்கு மிக நல்ல பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் செயல்கள் வேகம் பெறும். எந்த முயற்சியிலும் துணிந்து ஈடுபட்டு வெற்றி காணலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்ற உத்தரவைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சேவைக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ற வருவாயைப் பெற்று தொழிற்பிரிவினர் மகிழ வாய்ப்புண்டு. மாணவர்கள் உங்கள் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி அனைவரின் பாராட்டையும் பெறுவீர்கள். வியாபாரத்தில் எதிர்பாராத அளவில் லாபம் கிடைக்கப் பெற்று வியாபாரிகள் மகிழ இட முண்டு. கலைத் துறையினர் அளவான முன் னேற்றத்தை மட்டுமே காண முடியுமே தவிர புதிய வாய்ப்புகளை எதிர்பார்க்க இயலாது. மனம் விரும்பியவண்ணம் எல்லாமே நடை பெறுவதைக் கண்டு பெண்களின் மனம் மகிழ்ச்சியில் துள்ளும்.

சகோதர வழியில் யாருக்கேனும் உடல்நல பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். பயணத்தின் பொழுது மிகுந்த கவனம் தேவை. எதிர்பாராத செலவு கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதால் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதும் அவசியம். சிலர் புது வீடு கட்டி கிரகப்பிரவேசம் செய்யும் வாய்ப்பு காணப்படுகிறது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றி வணங்கி வருவதுடன், எள் அன்னத்தை நைவேத்தியம் செய்து, அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய் யுங்கள். குடும்பத்தில் சகல சௌபாக்யங்களும் பெருகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குரு மூன்றாம் இடத்தில் சனி பகவானுடன் சேர்க்கை பெற்றிருப்பதும், நான்காம் இடத்தில் சூரியன், சுக்கிரன், செவ்வாய், புதன் ஆகிய நான்கு கிரகங்கள் வீற்றிருப்பதும் ஆகிய கிரக நிலை அமைப்பால் சோதனையும் சாதனையும் கலந்த மாதமாக இம் மாதம் விளங்கும். உடல் நலத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்த நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களின் வழக்கமான பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராது. தொழிற் பிரிவினர் நிலை ஓரளவு உயர்ந்து காணப்படக் கூடும். வியாபாரிகள் குறிப்பாக இரும்பு வியா பாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் உபரி லாபத்தை அடைய வாய்ப்புண்டு. கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பிரகாசமான எதிர்காலம் அமைய வாய்ப்புண்டு. மாணவர்களின் அறி வாற்றல் பன்மடங்கு பெருகும். எனினும் மனத்தில் இனம்புரியாத ஒருவித பயம் இருந்து கொண்டிருக்கும். பெண்களின் மனத்தில் மகிழ்ச்சியும் வருத்தமும் மாறி மாறி இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும்.

குடும்பத்தில் கணவருக்கு மனைவியாலும், மனைவிக்குக் கணவராலும் நற்பலன்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இருவரிடையே இருந்து வந்த கருத்து வேற்றுமை அகலும். அக்கம் பக் கத்தில் யாரிடமும் பணவரவு செலவு வைத் துக் கொள்ளாதீர்கள். பயணம் ஒன்றை மேற் கொள்ளும் வாய்ப்புண்டு. ஜனன ஜாதகத்தில் பிரயாண வாய்ப்பு வலுத்துள்ள ஜாதகர் களுக்கு அயல்நாட்டுப் பயணமும் அமையக் கூடும். நீண்ட தூரத்திலிருந்து ஒரு நற்செய்தி வந்து சேரும். மின் சாதனங்களைக் கவன மாகக் கையாளவும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல் கள் மறையும். இன்பம் நிறையும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

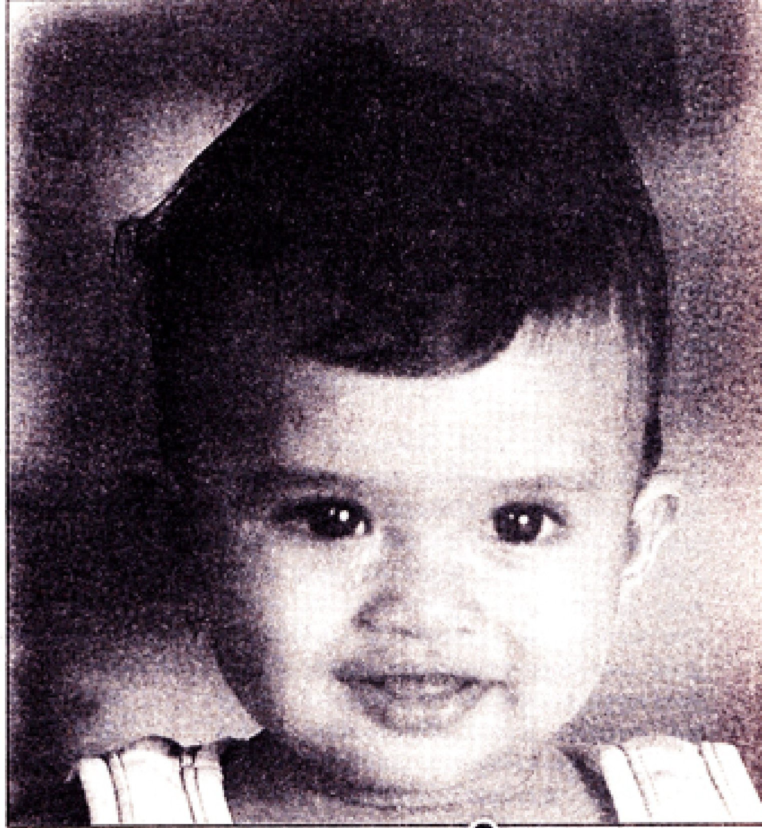
காசு கொடுத்து வாங்க வேண்டாம்

தானே கிடைக்கும்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

பிராணன் என்பதற்குப் 'பிராணவாயு', 'ஆக்ஸிஜன்' என்று சிலரால் பொருள் கூறப்படுகிறது. உயிர் உள்ள பொருளை, உயிரற்ற பொருளில் இருந்து வேறுபடுத்துவது பிராணன். இந்தப் .பிராணன் காற்று மண்டலத்தைத் தவிர தண்ணீர் போன்றவற்றிலும் இருப்பதால் தான் மீன்கள் உயிர் வாழ முடிகின்றன. எனவே பிராணன் என்பது ஆக்சிஜனுக்கும் அப்பாற் பட்டது.

இந்தப் பிராணனை கிடைத்த போதெல்லாம் வாங்கி உடலில் சேகரிக்க முடியுமா? என்றால் முடியும் என்கிறது யோக சாஸ்திரம். ஆனால் மருத்துவர்களோ இருதயம், நுரையீரல் மூன்று நிமிடத்திற்கு மேல் நின்று விட்டால் மூளையில் உள்ள செல்களுக்கு ஆக்சிஜன் இல்லாது போவதால் சில செல்கள் அழிகின்றன. Brain death ஏற்படும் என்கிறார்கள். இதனாலேயே மூன்று நிமிடத்திற்குப் பிறகு எவ்வளவு ஆக்சிஜன் கொடுத்தாலும் பழைய மூளைத்திறன் திரும்பப் பெற முடியவில்லை. 'வெஜிடபிள் ஸ்டேஜ்' ஏற்படுகிறது என்கிறார்கள்.



சில சமயங்களில் ஆபரேஷன்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் மயக்க மருந்துகளாலும் மற்றும் பல சிக்கல்களாலும் கோமா நிலை மாறவில்லை, வருடக் கணக்கில் படுத்த படுக்கையாக இருக்கிறார் என்று எல்லாம் செய்திகள் கிடைக்கின்றன. சமீபத்தில் கோவையில் ஒரு குழந்தை ஒன்பது வருடங்களாக மூளை பாதிப்பு ஏற்பட்டு வாழ்வதாகச் செய்தி வந்தது.

ஆனால் ப்ராணாயாமம் முறையாகப் பயின்றால் மூச்சினை அடக்கிய நிலையில் ஆக்சிஜன் அளவு குறையாது வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதனை மருத்துவ ரீதியாக ஆராய்வோம்.

பிறந்தவுடன் நமது முதல் மூச்சினை இழுத்து விடுகிறோம். குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப மாதங்களில் நிமிடத்திற்கு 30-35 முறை மூச்சு இழுத்து விடுகிறது. பிறகு சீர்பட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து 15 வயதிற்கு மேல் நிமிடத்திற்கு 15-18 முறையாக நிலைப்படுகிறது. தூங்கும் போது ஆழமாக மூச்சு இழுத்து விடுகிறோம். ஓடும்போது, படிகள், மலை ஏறும் போது மூச்சினை ஆழமாக இழுக்க முடியாது.

பிறந்த குழந்தை தூங்கும்போது மூச்சு விடுவதைப் பாருங்கள். சீராக வயிற்றினை உள்ளே இழுத்து வெளியே தள்ளி மூச்சு விடும். விலா எலும்புகளுக்கு அடியில் நுரையீரல் சுருங்கி விரிவதையும் காண லாம். தொப்புள் மேலேறி உள்ளே போய் வெளியே வருவதைப் பார்க்கலாம். அதே சமயம் நாசிகள் புடைத்துச் சுருங்கும். எனவே தொப்புளுக்கும் நாசிக்குமாக மூச்சை வெளியே விட்டு உள்ளே இழுக்கிறது குழந்தை. இடைப்பட்ட நெஞ்சு சுருங்கி விரிகிறது. இதுவே முழுமையான மூச்சு.

பிராணாயாமம் செய்யும் போது இதையேதான் முதலில் கடைப்பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. அறியாப் பருவத்தில், சரியாகச் செய்ததை, நல்ல பழக்கத்தினை, மீண்டும் திரும்பப் பெற உதவுவது பிராணாயாமம். இடைப்பட்ட காலத்தில் வாயினால் மூச்சுவிட்டு பழகிவிடுவதால் பல்வேறு சுற்றுப்புறச் சூழல் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகி விடுகிறோம். அசுத்தக் காற்றில் உள்ள கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிறோம். நாசியில் உள்ள தடுப்புகள் உபயோகப்படுத்தப் படுவது இல்லை. அலர்ஜிக்ப்ராங்கைடிஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

நாசியினால் மட்டுமே மூச்சு இழுத்து விடும் போது வயிற்றில் தொப்பை விழாது. நெஞ்சு கூன் போடாது. கழுத்து தசை நார்கள் தளராது. கண்கள் விரிவடைந்து முகத்திற்குக் களையும் அழகும் கொடுக்கும். கன்னம் உருண்டு உதடுகள் மெலிந்து கிட்டத்தட்ட குழந்தை முகமாகவே இருக்கும். இதனால் தான் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட்டு யோகா, தியானம் இவற்றைச் சரியாகக் கடைப்பிடித்து வருபவர்கள் முகத்தில் ஒரு தேஜஸைப் பார்க்கிறோம். அவர்களின் வயதையும் எடை போட முடிவதில்லை.

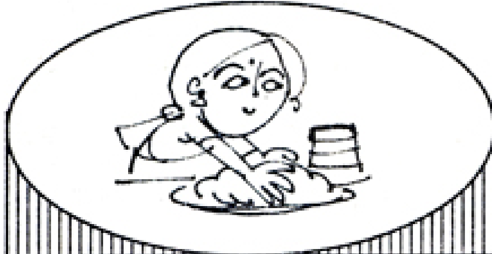
வாயினால் மூச்சு விடுவதால் ஏற்படும் கஷ்டங்களை டான்சில் நன்கு வளர்ந்தவரின் முகத்தினைப் பார்த்தால் தெரியும். உதடு தடித்து முகம் நீண்டு, தாடை தொங்கி, கண்கள் சிறுத்து, கண் இமைகள் தடித்து இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

பிராணாயாமத்தில் பத்து வகைகள் முக்கியமானவை. அவரவரின் பயிற்சிக்கேற்ப செய்யக்கூடும் அளவில் இவை மாறுபடுகின்றன. நாடி சுத்தி என்ற பெயருக்கேற்ப எல்லா நாடிகளின் அடைப்பு, அசுத்தம் நீங்கி சுவாசம் ஒழுங்குபடும். இரத்தம் சுத்தப்படும். வியாதிகள் குணமாகும். இவையெல்லாம் ஒருமின் அதிர் (Electrical) மூலம் நடத்தப்படுகிறது.

பிராணாயாமம் பற்றி திருமூலர் என்னவெல்லாம் கூறியுள்ளார் என்று பார்த்த போது–

"உய்யக் கண்டேறுங் குதிரை"
"ஆரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள"
"புள்ளினும் மிக்க புரவியை
மேற்கொண்டாற்"

என்றெல்லாம் குறிப்பிட்டுள்ளதைப் பார்க்கும் பொழுது– நடப்பியலில்–



சப்பாத்தி/பூரி மாவு பிசைகிறீர்களா? இதைப் படித்துவிட்டுப் பிசையவும். மாவை பேசினில் போடும் முன் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் முதலில் விட்டு பின் மாவு போட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கையிலும் இரண்டு சொட்டு எண்ணெய் விட்டு பிசைய மாவு நான்-ஸ்டிக் ஆக வரும். ஒட்டவே ஒட்டாது.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

"Power" கணக்கிடும் பொழுது "Horse Power" அளவு கொண்டு -½HP, 2HP, 3HP, என்றுதானே மெஷின்களின் திறனைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். எனவே பிராணாயாமத்தின் சக்தியை திருமூலர் குறிப்பிட்டுள்ள குதிரைத் திறன், தற்கால Horse Power இதனை ஒப்பிடும் போது, திருமூலரும் பிராணாயாம சக்தியை அதிர் அலைகளாகவே கணக்கிட்டுள்ளார் என்று தெரிகிறது. பிராணாயாமத்தினால் மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் சக்தி எவ்வளவு பலம் பொருந்தியது என்றும் தெரிகிறது.

பிராணாயாமம் தொடர்ந்து செய்பவர்கள் வாழ்க்கையில் துடிப்புடன் செயலாற்ற முடியும் என்பதனை,

''கள்ளுண்ண வேண்டாம், தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்கும், சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்!''

என்று பெருமிதத்தோடு துள்ளி நடக்க முடியும் என்கிறார்.

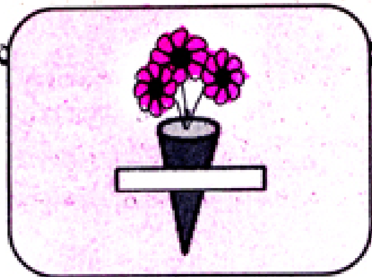
"புறப்பட்டு புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்படவுள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமங்கருக்கும்!"

எல்லோரும் சிவப்பாக இருக்கவும், கருங்கூந்தல் பெறவும் எப்படியெல்லாமோ செலவு செய்கிறார்களே, திருமூலர் கூறுவது போல முறையாக பிராணாயாமம் பயற்சி செய்தால் இந்தச் செலவையெல்லாம் தவிர்த்து விரும்பியபடி அழகாக இருக்கலாமே?

இந்த எல்லா கூற்றுகளுக்குமே எந்த ஒரு தெளிவான ஆராய்ச்சிப் பூர்வமான விளக்கமும் இல்லை. ''சர்வரோக நிவாரணி" என்பது போல எல்லா நோயும் நீங்கும் என்று கூறுவதை விஞ்ஞான உலகம் ஏற்காது. எனவே பிராணாயாமம் செய்பவருக்கு உடலில், பயிற்சி நேரத்தில் என்ன என்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதனை மருத்துவ ரீதியாக முயற்சி செய்து விளக்க விரும்பி, முதல் கட்டமாக ஆக்ஸிஜன் அளவு என்ன மாற்றத்தைக் காண்பிக்கிறது என்று பார்த்தோம்.

"PULSE OXIMETER" கருவியை இணைத்துப் பார்த்த போது பிராணவாயுவைக் குறிக்கும் "SAO_2" அளவு சீராகவே இருந்தது. ஆனால் "PULSE RATE" நாடித் துடிப்பு - மாறுபடுவதைப் பார்க்க முடிந்தது. நாடித் துடிப்பு குறைவாக இருந்தாலும் ஆக்ஸிஜன் அளவு ஒரே சீராக இருக்கும் விந்தையைப் பார்க்க முடிந்தது. எனவே பிராணாயாமம் செய்பவர்கள் குகைக்குள் இருந்தாலும், மலை மேல் இருந்தாலும் இவர்களுக்கு மூச்சு பாதிப்பு ஏற்படாது என்பதை உணர முடிந்தது. (பொதுவாக நோயாளிகளின் நாடித் துடிப்பிற்கேற்ப ஆக்ஸிஜன் அளவும் மாறுவதை நாங்கள் பார்க்கிறோம்.)

மேலும் இத்துறையில் ஆராய்ச்சி செய்ய மனம் விழைகிறது. அதிக நேரம் மூச்சை அடக்கிய நிலையில் ஆக்ஸிஜன் அளவு என்ன ஆகும், நாடித் துடிப்பு என்ன இருக்கும், இதன் தொடர்பாக இரத்தத்தில் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு அளவு, சோடியம், க்ளோரைடு, பைகார்பனேட் போன்றவை என்ன மாறுதல்களைக் காண்பிக்கும் என்று காண ஆவலோடு இருக்கிறோம். பிராணாயாமத்தில் தீவிர பயிற்சி மேற் கொண்டுள்ள சிலர் விஞ்ஞான ரீதியாக இதை நிரூபிக்க, இந்த ஆராய்ச்சிக்கு உதவ இசைந்துள்ளனர். திருமூலரோடு எங்கள் பயணம் தொடருகிறது....



இப்போதெல்லாம் குடியிருக்கும் வீடுகளானாலும் சொந்த வீடானாலும் சுவரில் ஆணி அறைந்து படம் மாட்ட முடிவதில்லை. எனவே பூஜை அறையிலும் 'செல்லோ டேப்' வைத்துப் படங்களை ஒட்டி விடுகிறோம். அதுசரி, 'இறைவனுக்குப் பூ வைப்பது எப்படி? ஆணி இல்லையே' என்ற குறை எனக்கு. என் கணவர், 'ரெனால்ட்ஸ்' பேனா மூடிகளை சுவரில் கூம்பு போல் வாய்ப் பகுதி மேல்நோக்கி இருக்கும்படி வைத்து 'செலோ டேப்' போட்டு ஒட்டி விட்டார். இப்பொழுது என் பூஜை அறையில் ஒவ்வொரு படத்திற்கும் கீழே வண்ண மலர்கள் தாங்கிய வண்ண வண்ணக் கூம்புகள். பாராட்டாத உறவினரே கிடையாது.

– பிரபா வரதராஜன்

எங்களது சாதனைப் பயணத்தில் மற்றுமொரு
வெற்றிச் சிகரத்தைத் தொடுகிறோம்.
அமரர் கல்கியின் நூல்களை மிகக் குறைந்த விலையில்
கையடக்கப் பதிப்பாகத் தருகிறோம் !

பொன்னியின் செல்வன்

6 தொகுதிகள் – 2728 பக்கங்கள்

விலை ரூ.390.00

சலுகை விலை ரூ.150.00





சிவகாமியின் சபதம்

4 தொகுதிகள் – 1242 பக்கங்கள்

விலை ரூ.175.00

சலுகை விலை ரூ.100.00

என்னதான் புகழ் வாய்ந்த நூலாக இருந்தாலும் குறைந்த விலைக்குக் கொடுத்தால்தான் புத்தகங்கள் எங்கும் பரவும். அனைவரும் விரும்பி வாங்குவர்; படிக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்; மனம் ஒரு நிலைப்படும்; எங்கும் அலையாது: அறிவு பெருகும்; ஒழுக்கம் நிலைக்கும்; உழைப்பு மேன்மையுறும்; மொழி வளம் சிறக்கும்; நாட்டில் நாலாயிரம் நன்மைகள் ஏற்படும்.

இவ்வளவு பெருமைகளும் புத்தக விலைக் குறைப்பினால் தான் உண்டாகும் என்பதனை நாங்கள் அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்தோம்! அதன் பயன்தான் மிகப் பெரிய டிக்ஷ்னரியை மிகக் குறைந்த விலைக்குத் தர முடிந்தது. சங்க இலக்கியங்களான புறநானூறு போன்ற பதினெட்டு நூல்கள்; திருக்குறள் முதலான பதினெட்டு நூல்கள்; ஐந்து பெருங்காப்பியங்கள்; கம்பராமாயணம் (9 தொகுதிகள்); கந்த புராணம் (10 தொகுதிகள்); பன்னிருதிருமுறைகள் (24 தொகுதிகள்) என மேலும் பலப்பல நூல்களை விலை குறைத்துக் கொடுத்தோம். விற்பனையில் சாதனை படைத்தோம். இலாபம் மிக மிக மிகக் குறைவு தான் ! அதைப்

அலைஓசை

4 தொகுதிகள் – 1064பக்கங்கள்

விலை ரூ.160.00

சலுகை விலை ரூ.90.00



பற்றிக் கவலையில்லை ! எங்களைப் பொறுத்தவரையில் இது ஒரு தொழில் அல்ல, தொண்டு !

தபாலில் பெற : தேவையான நூல்களுக்குக் கடிதம் எழுதுக (பணம் அனுப்ப வேண்டாம்). நூல்கள் VPPயில் அனுப்பப்படும்.

பொன்னியின் செல்வன் 6 தொகுதிகள் மட்டும் பெற சலுகை விலை ரூ.150.00 + தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 35.00 சேர்த்து ரூ.185.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

சிவகாமியின் சபதம் 4 தொகுதிகள் மட்டும் பெற சலுகை விலை ரூ.100.00 + தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 25.00 சேர்த்து ரூ.125.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

அலைஓசை 4 தொகுதிகள் மட்டும் பெற சலுகை விலை ரூ. 90.00 + தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 25.00 சேர்த்து ரூ.115.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

மூன்று நூல்களையும் ஒரே சமயத்தில் தபால் மூலம் பெறுவது மிக மிகச் சிக்கன முறையாகும். அதாவது மூன்று நூல்களின் சலுகை விலை ரூ. 340.00 + தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 40.00 சேர்த்து ரூ.380.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூல்களைப் பெறலாம்.

நேரில் பெற : எமது அலுவலகத்தில் தேவையான நூல்களின் சலுகை விலையினை மட்டும் கொடுத்து நூல்களை உடனே பெறலாம். நேரம் : காலை 9.30 முதல் மாலை 6.30 வரை. உணவு இடைவேளையின்றி. ஞாயிறு வார விடுமுறை.

கடிதம் எழுதவேண்டிய முகவரி :

வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

ஏ. ஆர். ஆர். வளாகம்,

141, வடக்கு உஸ்மான் சாலை,

தியாகராய நகர், சென்னை– 17.

(பனகல் பார்க் அருகில்)

இச்சலுகை 18.7.2000 வரை மட்டுமே

“பவானி உங்களோடு வருகிறாள்!”



ம்பாய் அருகே 'தானே' மாவட்டத்தில் உள்ளது டோம்பிவிலி. இங்கு அருள்மிகு பவானி அம்மன் திருக்கோயில் உள்ளது. இந்த ஆலயம் பல சிறப்புக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டது. ஸ்ரீ சக்ர வடிவின் கனபரிமாணமாக, உருவான ஆலயத்தின் மஹாமேரு விமானம், பாரத நாட்டின் எந்தத் திருக்கோயிலிலும் காண முடியாத ஒன்று. அண்மையில், கடந்த ஜூன் மாதம் இரண்டாவது முறையாக, இந்தக் கோயிலின், ஜீரணோத்தாரண, கும்பாபிஷேகம் சிறப்பான முறையில் நடந்தேறியது.

இந்த ஆலயத்தை உருவாக்கி, நிர்வாகம் செய்து வரும் நிறுவனம், 'ஆத்மஞான ஜோதி சபா'. இது மும்பாய் செம்பூரில் இயங்கி வருகிறது. இக் கமிட்டி 11 நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களையும் 60 உறுப்பினர்களையும் கொண்டது. இந்தச் சபாவின் நோக்கத்தையும், ஆலயம் உருவான சுவையான நிகழ்ச்சிகளையும், அண்மையில் இதன் முக்கிய இரு உறுப்பினர்கள் விவரித்தனர்.

1971 ஆம் ஆண்டு, சமூக சேவைக்காக துவங்கப்பட்ட இச் சபாவின் பத்து உறுப்பினர்களும், காஞ்சி முனிவர், பெரியவர், சங்கராச்சாரியார் சுவாமிகளை கலவையில் சந்தித்து, அருளாசி பெற்றனர். அப்போது காஞ்சிப் பெரியவர், “நீங்கள் தர்மகாரியங்களைச் செய்ய இந்த சபாவைத் துவக்கியிருப்பது பற்றிச் சந்தோஷம். நல்ல காரியங்கள், அதாவது கல்யாணம் போன்ற விழாக்கள் நடத்த பம்பாயில் நிறைய கல்யாண மண்டபங்கள் இருக்கும். ஆனால், அசுப காரியங்களான, இறந்த 10ஆம் நாள் காரியங்கள் போன்றவைகளை நடத்த இடங்கள் மிகவும் குறைவாகத்தானே இருக்கும்? அவைகளை நடத்த, ஒரு இடம் வாங்கிக் கட்டிப் போடுங்கோ. இடம் கிடைக்கும். ஆசீர்வாதம்” என்றார்.

பம்பாய் திரும்பிய ஒரு வார காலத்திற்குள், மேற்கு டோம்பிவிலியில் ஸ்ரீராகவேந்திரா மடத்திற்கு எதிர்புறம், காலி இடம் விலைக்கு வருவதாகச் செய்தி கிடைத்தது. அந்த இடத்தின் விலை ரூ. 22,000/- என்று கூறினார்கள். அந்தத் தொகையை, மும்பையில், பிரபலமாக உள்ள, ஸ்ரீராஜராஜேஸ்வரி பரதநாட்டிய கலா மந்திர் உரிமையாளர் திரு குரு. கல்யாண சுந்தரம் அவர்கள் நன்கொடையாக அளித்தார்! (1 கிரவுண்ட் உள்ள இந்த மாதிரி இடத்தின் விலை இப்போது பல லட்சங்கள்) தொடர்ந்து இதே நிறுவனம் ஆண்டுதோறும் நாட்டிய நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி வசூல் பணத்தை அப்படியே ஆலயத்திற்குக் கொடுத்து வருவது பாராட்டிற்குரியது.

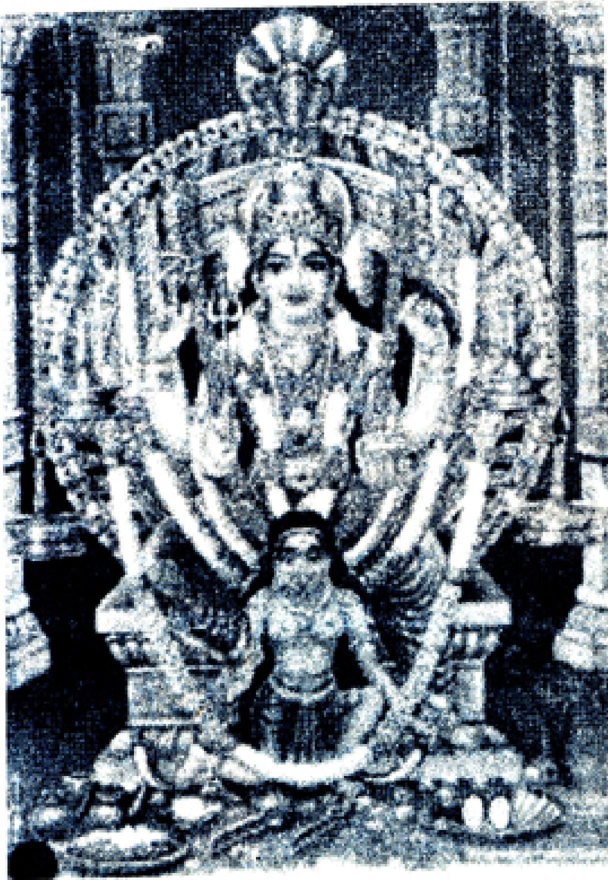
கடந்த 1974ல், சங்கராச்சாரியாரின் அருள் யோசனைப்படி, அந்த இடத்தில் முதலில் 'சண்டியக்ஞம்' நடத்தப்பட்டது. துவாரகா பீடம், ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் ஸ்வாமிகள் கட்டிடத்திற்கு அடிக்கல் நாட்டினார். கட்டிட வேலைகள், மக்கள் உதவியால், 'மளமள'வென்று துவங்கியது.

முதல் கட்டமாக, இரட்டை ரூம்கள் உள்ள 4 பிளாக்குகள் உருவாகின. இதை அவரே 1978ல் திறந்து வைத்தார். பின்னர் மேலும் 4 இரட்டை ரூம்கள் உள்ள பிளாக் கடந்த 1980ல், காஞ்சிப் பெரியவரே திறந்து வைத்தார். ஆக மொத்தம் 8 ரூம்கள், சமையல் அறை இணைந்தவை. 10-ஆம் நாள், காரியங்கள் நடத்த, இவை மட்டும் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படுவதுடன், சமையல் பாத்திரங்களும், மக்களுக்கு உபயோகத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மீண்டும், ஹம்பியில் முகாம் இட்டிருந்த காஞ்சிப்

பெரியவரை கமிட்டி உறுப்பினர்கள் தரிசனம் செய்தபோது இந்த தர்மசாலை பற்றி மகிழ்ச்சி தெரிவித்தார்.

"இந்த இடத்தில் கோயிலும் தேவை" என்று அருள்வாக்குக் கூறினார். முதலில் அம்பாளும், பிள்ளையாரும், பிரதிஷ்டை செய்யும்படி கூறினார். அதன்படி, சபாக்காரர்கள், கர்நாடக மாநிலத்தில் பாகல் கோட் மாயாச் சாகி ஸ்தபதியிடம், சிலை வடிக்க ஏற்பாடு செய்தனர். அவர் அம்பாள் புலியின் மீது அமர்ந்து இருப்பது போல் அமைத்திருந்தார்.



சதாராவில் காஞ்சி முனிவர் முகாம். அப்போது, கமிட்டி உறுபபினர்கள், "ஸ்வாமி, நாங்கள் கூறாமலேயே அம்பாள் புலியின் மீது அமர்ந்து இருப்பது போல, சிலை வடித்து விட்டார் சிற்பி. சிங்கவாகனம் சரியா, புலி வாகனம் சரியா, அருளாசி வழங்க வேண்டும்" என்று வேண்டினர்.

சற்று நேரம், பெரியவர் மவுனம் சாதித்தார். பிறகு, "கோலாப்பூரில் உள்ள மகாலட்சுமியைத் தரிசித்து விட்டு, என்னிடம் வாருங்கள்" என்றார்.

அப்படியே, உறுப்பினர்கள் செய்து விட்டு, மீண்டும் காஞ்சி முனிவரை தரிசிக்க வந்தனர். அப்போது வியப்பூட்டும் அருள் வாக்கை சுவாமிகள் கூறினார் :

"துல்ஜாபூர் பவானி அம்மன, (சிவாஜிக்கு வீரவாள் கொடுத்த ஜெகன்மாதா) இப்போது உங்களுடன் வருகிறாள். அழைத்துப் போங்கள். உங்கள் எல்லோருக்கும் அருள் பாலிக்க வருகிறாள். அவளே அம்பா பவானி. புலியின் மீது அமர்ந்திருப்பவள்'' - இதைக் கேட்ட உறுப்பினர்களுக்கு மெய் சிலிர்த்தது.

மெம்பர்கள் பம்பாய் வந்து சேர்ந்தனர். மனையடி சாஸ்திரப்படி. இந்தக் காலி மனை, ஆலயத்திற்கு ஏற்றதா என்று பார்க்க, கேரளாவில் இருந்து நான்கு நம்பூதிரிகளை அழைத்து வந்து, "அஷ்டமங்கல பிரஸ்னம்'' 3 நாட்கள் கேட்டனர். அதில், மேலும் அதிசயச் செய்தி கிடைத்தது. "இந்த பூமி அம்பா பவானி ஆலயம் உருவாக்க ஏற்ற இடம். இங்கு பூமியின் அடியில் இரண்டு வற்றாத ஜீவநதிகள் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. இது ஒரு சித்தர் பூமி. அம்பா பவானி இங்கு கோயில் கொண்டு பக்தர்களுக்கு அருளாசி வழங்குவாள். புலியின் மீது அமர்ந்திருப்பதால் உக்ர மூர்த்தி. அவளைச் சாந்தப்படுத்த, இருபுறமும் லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி இருவரையும் பிரதிஷ்டை செய்ய வேண்டும்.

மேலும் விநாயகர், முருகன், ஐயப்பன், கோபாலகிருஷ்ணன், ஆஞ்சநேயர், நவக்கிரகம், சிவன் வடிவான தட்சிணாமூர்த்தி ஆகிய தெய்வங்களையும் பிரதிஷ்டை செய்யுங்கள். அம்பாள் சாந்த ஸ்வரூபியாகக் காட்சியளித்து பக்தர்களின் விருப்பங்களை எல்லாம் பூர்த்தி செய்வாள். 13 அடி உயர தியான மண்டபத்தில், 80X60 அடி

நிலத்தில் இந்தத் தெய்வங்களை பிரதிஷ்டை செய்ய வேண்டும்."

இந்த அருள்வாக்கின்படி மண்டபத்தைக் கட்டி முடித்து மீண்டும் காஞ்சி முனிவரை தரிசிக்கச் சென்றனர். அப்போது காஞ்சி ஆச்சாரியாள், விஷயம் கேட்டு மகிழ்ச்சியடைந்து சொன்னார் : "ரொம்ப சந்தோஷம். ஸ்ரீ சக்ர வடிவில், அம்பாள் இங்கு கோயில் கொண்டு இருப்பதால் சிவபெருமான் எழுந்தருள வேண்டி, ஆலய விமானத்தை மகாமேரு வடிவில் அமைக்க வேண்டும். அமையும், ஆசீர்வாதம்."

இதன்படி, என்ஜினியர் வைத்யநாதன், வரைபடம் போட்டுக் கொடுக்க அற்புதமாக ஸ்தபதிகள், தேவலிங்க ஸ்தபதியும், அவர் மகன் சிவசண்முகஸ்தபதியும், மகாமேரு விமான வேலை ஆலயக் கட்டுமானப் பணிகள் ஆகியவைகளை முடித்துக் கொடுத்தனர். இந்தியாவிலேயே மகாமேரு விமானம் உள்ளது இந்தத் திருக்கோயிலில் மாத்திரமே! மற்றொரு சிறப்பு – மலையாள முறைப்படி நடந்த 'பிரச்ன' ஆருடத்தில், "இந்த அருள் மிகு பவானி அம்மன், பம்பாய் மகாலட்சுமியை நேர் பார்வை பார்த்தபடியும், அதே நேர்க்கோட்டில் கோலாப்பூர் மகாலட்சுமியைப் பார்த்தபடியும் பூகோளரீதியாக, சரியாக அமைந்து இருப்பதால், இந்த அம்மனுக்குச் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். இதனால் பக்தர்களுக்கு அதிக நன்மை" என்றும் கூறப்பட்டிருந்தது.

1985ல் மே மாதம் 'நிர்ஜல ஏகாதசி' தினத்தில், துவாரகாவைச் சேர்ந்த சாரதா பீடம் ஸ்வரூபானந்த ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் அம்பாளுக்கும், உபதெய்வங்களுக்கும் "பிராணப் பிரதிஷ்டை" செய்து வைத்தார். ஸன்னதிகளுக்கு நடுவே உள்ள ஹால், பக்தர்களின் தியான மண்டபமாகப் பயன்பட்டு வருகிறது. அப்போதுதான் முதல் கும்பாபிஷேகம் மஹாமேரு விமானத்திற்கு நடந்தது. அதே போல, ஆலய ஸன்னதியில், வெள்ளியில் செய்யப்பட்ட மஹாமேருவும், ஸ்ரீ சக்ரமும், பூஜையில் வைக்கப்பட்டது. உற்சவ மூர்த்தியாக ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி பக்தர்களுக்கு தரிசனம் தருகிறாள்.

இந்த ஆலயத்தில் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் சுமார் 300க்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் வந்து அம்பாளுக்கு ராகு கால பூஜை செய்து வருவது ஒரு சிறப்பு அம்சம். பரமாச்சாரியாள் விருப்பப்படி, 'வேதரக்ஷண நிதி' சார்பில் குருகுலமுறைப்படி, வேத பாடசாலையும் அமைக்கப்பட்டது. இதற்காகவே, தனியாக 2 மாடிக் கட்டடம், ஹால், இவையும் கட்டப்பட்டது. உபநயனம், எளியவர்கள் நடத்தும் திருமணங்களுக்கும் சிறிய கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கும், இவை பயன்பட்டு வருகின்றன. இலவச மருத்துவமனை, ஆம்புலன்ஸ் இவையும் எதிர்காலத் திட்டங்கள்.

— வி. எஸ். ராஜகோபால்



இன்று பல பெண்கள் படித்து, நல்ல உயர் நிலையில் இருந்தாலும் அவர்கள் Wife of... என்றுதான் அறிமுகப்படுத்தப் படுகிறார்கள். அப்பாவின் பேர்தான் எல்லாவற்றிலும் போட வேண்டும்.

1976–ல் என் மகன் சிறுவனாக இருக்கும் போது, இந்திய வங்கியில் அவன் பெயருக்கு ஒரு ரெகரிங் டெபாசிட் செய்வதற்காக விண்ணப்பப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து, கையெழுத்திடக் கொடுத்தேன். அந்த வங்கி அதிகாரி என் கணவரின் கையெழுத்துதான் செல்லும் என்று சொன்ன போது நான் அவருடன் வாதாடி தோற்று விட்டேன்.

இது என் தாய்மை ஸ்தானத்துக்கு ஒரு அவமரியாதையாகக் கருதி, அப்போதைய பிரதான மந்திரி இந்திராகாந்திக்கு எழுதினேன். அவர் அலுவலகம் ஒரே வாரத்தில் எல்லா வங்கி களுக்கும் உத்தரவு கொடுக்குமாறு ரிசர்வ் வங்கிக்கு ஒரு கடிதம். அதாவது தாயோ அல்லது தந்தையோ அல்லது இருவரும் சேர்ந்தோ கார்டியனாகக் குழந்தைக்கு இருக்கலாம். அதை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று எழுதி எனக்கு ஒரு காப்பி அனுப்பியது. இதை எதற்கு எழுதுகிறேன் என்றால், நாம் நம் நியாயமான உரிமைகளை கோரி போராடுவதற்கு தயங்கக் கூடாது.

– வி. சகுந்தலா,
கோவை – 34.

சூரியப் பயணம்

சமுதாயத்தில் நடக்கும் அவலங்களை, பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகளை உணர்ச்சிப் பொங்கும் கவிதைகளாக வடித்துள்ளார்,

"அடுப்பறை விறகுக்கு
ஒருபக்கம் நீ - இந்த
அலுவலக விறகுக்கு
இருபக்கமும் நீ!"

ஆசிரியர் புதிய மாதவி.

பக்.112 விலை ரூ.30/-

(ராஜா பதிப்பகம், 6/11-'பி', எல்லப்பா சேத் எஸ்டேட், ஜெரிமெரி, (மேற்கு) மும்பை - 400 072)

சூப்பர் க்விஸ் 1000

பொது அறிவுக் கேள்வி - பதில்கள் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை படித்துத் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் தொகுத்திருப்பவர் அப்பாஸ் மந்திரி.

பக்.128 விலை ரூ.24/-

(குட்புக்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், பிளாக் நம்பர் ஏஏ-96, அண்ணா நகர், சென்னை-40)



புக் ஷெல்ஃப்

அக்கு பிரஷர் விளக்கமும், சிகிச்சை முறையும்

உடம்பில் உள்ள அக்குப் புள்ளிகள் மூலம் மாத்திரை, மருந்தின் உதவியின்றி நோய்களை நீக்கும் சிகிச்சை முறைகள் விளக்கப்படங்களுடன் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் ஏ.கே.சேஷய்யா.

பக்.288 விலை ரூ.55/-

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094).

மகாத்மா காந்தியின் பொன் மொழிகள்

தேசத் தந்தை காந்தியின் வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது ஏராளம். அவர் உதிர்த்த பொன்மொழிகளின் தொகுப்பு இந்நூல். தொகுத்திருப்பவர் ம்ரனோாஸ்.

பக்.160 விலை ரூ.30/-

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக்குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஸ்ரீ ஸந்தோஷி மாதா கதையும் பூஜை விரத முறைகளும்

துன்பங்கள் விலகி வாழ்வில் நிம்மதிபெற அருள்தரும் ஸந்தோஷி மாதாவின் மகிமைகளும் பூஜா விளக்க முறையும் மற்றும் ஸ்லோகங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் நாகர் கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக்.104 விலை ரூ.20/-

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

நான் சீதை இல்லை

சிறுகதைத் தொகுப்பு. பெண்களை மையமாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதைகள். ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிரச்சனை அதற்குத் தீர்வு என்று படிப்போரைச் சிந்திக்கத் தூண்டும் கதைகள். ஆசிரியர் சரோஜா பாண்டியன்.

பக்.184 விலை ரூ.35/-

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

ஜாதக பலதீபிகை

ஜோதிட சாஸ்திரம் முழுவதையும் தெளிவாக விளக்குகிறது. கிரகங்களின் நிலைகள் லக்கினப் பலன்கள் என்று விரிவாக அனைத்தும் புரியும் விதத்தில் இருக்கிறது. ஜோதிடத்தில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்குப் பயன்படும். ஆசிரியர் மந்திரேசுவரர் தமிழ் உரை - நடேச சாஸ்திரிகள் தொகுப்பாசிரியர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 300 விலை ரூ.85/-

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17)

சின்னச் சின்னத் தொழில்கள் செய்து செல்வந்தராகுங்கள்

சிறு தொழிலில் விருப்பமுள்ளவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய குறைந்த முதலீட்டில் செய்யப்படும் பல பயனுள்ள தொழில்கள், செய்முறைகளுடன் ஆசிரியர் ஜெயக்குமார்.

பக். 160 விலை ரூ.35/-

(பொன்னி நூலகம், 22, 6வது தெரு, பக்தவத்சலம் நகர், பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114)

சைவ சூப் வகைகள்

விதவிதமான பல்வேறு காய்கறிகள், பழங்கள் கொண்டு தயாரிக்கும் சூப் வகைகளைச் சொல்லித் தருபவர் திருமதி. சரோஜா.

பக். 80 விலை. ரூ.15/-

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ.எண்.5571, 107/1, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மரப்பாவை மனிதர்கள்

'சிந்தை'யைத் தூண்டும் விதத்தில் அமைந்த சிறந்த கட்டுரைகளின் தொகுப்பு இந்நூல். கல்வியாளர் டாக்டர் கி.வேங்கட சுப்பிரமணியன் தன் அனுபவப் பாடங் களைக் கூறி இளைஞர் சக்திக்கு நம்பிக்கை யூட்டும் விதத்தில் எழுதியுள்ளார்.

பக். 200 விலை ரூ.40/-

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

பிராணாயாமம்

இயற்கையில் ஆண்களுக்கும், பெண் களுக்கும் உடலில் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கு ஆசனங்கள் மூலம் எப்படித் தீர்வு காண்பது என்பது விளக்கப் படங்களுடன், மருத்துவ ரீதியாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் அகத்தியதாசன்.

பக். 185 விலை ரூ.50/-

(நாட்டுப் புறவியல் ஆய்வுக் குடில், 1/45, வல்லம் அஞ்சல், பொன்பரப்பி வழி, பெரம்பலூர் மாவட்டம், 621 710)

பூந்தோட்டம் அமைத்துப் பணம் சம்பாதிக்கலாம்

பலவித பூச்செடிகளைப் பற்றிய அரிய செய்திகள். கூடவே தோட்டத்தைப் பரா மரிக்கத் தேவையான டிப்ஸ். ஆசிரியர் சரோஜா சண்முகம்.

பக். 160 விலை ரூ.35/-

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 8, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார் அருகில், தியாகராய நகர், சென்னை-17)

காக்கைப் பொன்

கிராமத்துச் சூழலில் சொல்லப்பட்ட கதை. கிராமியப் பேச்சும் மணமும் வீசுகிறது. நடப்பு நிகழ்வுகளை நெஞ்சை உருக்கும் சம் பவங்களுடன் சொல்லியிருக்கிறார் ஆசிரியர் சி.ஆர்.ரவீந்திரன்.

பக். 208 விலை ரூ.45/-

(கண்ணபிரான் நூலகம், 17/2, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 17)

தோஷங்கள் நீங்க சாந்தி

புத்திர தோஷம், திருஷ்டி தோஷம், கிரக தோஷம் இப்படி பல வகைப்பட்ட தோஷங் கள் நீங்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது கூறப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் பரத்வாஜர்.

பக். 88 விலை ரூ.18/-

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஆலயம்

ஒவ்வொரு கோயிலிலும் ஒவ்வொரு சிறப்பு இருக்கும். வாசலில் உள்ள நந்தியி லிருந்து கோவில் உச்சி கோபுரம் வரை பின்புறம் திரும்பிய நந்தி, வெண்ணெய் முருகன், நவக்கிரகம் இல்லாத ஊர் இப்படி சிறப்பம்சங்களைப் பெற்ற பல ஊர், கோயில் களைப் பற்றிய செய்திகள் தொகுக்கப்பட் டுள்ளது. அரிய முயற்சி. ஆசிரியர் ந.க. மங்கள முருகேசன்.

பக். 224 விலை ரூ.65/

(தென்றல் பதிப்பகம், 13/3, பீட்டர் சாலை குடியிருப்பு, இராயப்பேட்டை சென்னை - 14)

அதிசய அற்புத பிரமிடுகளும் சிகிச்சையும்

பிரமிடுகளைப் பற்றி விரிவான தகவல் கள் - அதன் மருத்துவ குணம், வகைகள் சிகிச்சை முறைகள் என்று அனைத்தும் பயனளிக்கக்கூடிய வகையில் இருக்கிறது ஆசிரியர் எம்.ஜி.அண்ணாதுரை.

பக்.120 விலை ரூ.20/

(நிர்மலா பதிப்பகம், திருவொற்றியூர், சென்னை - 19)

கூட்டுக் குடும்ப

பெசன்ட் நகரில் ரத்னகிரீஸ்வரர் ஆலயம் அருகே அமைதியான சூழலில் அமைந்துள்ள ரிசர்வ் வங்கி குவார்ட்டர்ஸ் வீடுகள். மேல் மாடியில் எதிர் எதிராக இரண்டு வீட்டுக் கதவுகளும் திறந்திருக்கின்றன. ஒன்றில் திரு. வெங்கட கிருஷ்ணன் வேத பாராயண வகுப்பு நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார். எதிர் வீட்டில் பேத்தி கல்யாண விஷயங்களைப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார் திருமதி. மீனாட்சி. இரண்டு வீடுகளிலும் இணைந்து இந்த மூத்த தம்பதிகளுடன் அவர்களின் நான்கு மகன்களும், மருமகள்களும், அவர்களது குழந்தைகளும் இல்லறம் நடத்துகின்றனர். ஒருபுறம் வேத பாராயணம், ஒருபுறம் பெண்மணிகளின் பேச்சு சப்தம், ஒருபுறம் ஆண் குழந்தைகளின் கூரலோசை, ஒருபுறம் பெண் குழந்தைகளின் சிரிப்போசை. கலவையாகக் கேட்க ஒரு கல்யாணக் களையாக இருந்தது.

"என் பேத்தி வித்யாவிற்கு பத்து நாட்களில் கல்யாணம். அதனால் வீட்டில் கலகலவென சப்தம். இல்லையென்றாலும், எப்போதும் ஆரவாரத்துடன்தான் இருக்கும். சொல்லப்போனால் அவள் திருமணமாகி வெளிநாடு போய் விடுகிறாளே என்ற வருத்தத்தினால், என் குரல் கம்மித்தான் போயிருக்கிறது.

என் கல்யாணம் ஆன நாளை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். பெங்களூரில் பிறந்து, வளர்ந்து எட்டாம் வகுப்பு வரை ஆங்கில மீடியத்தில் படித்திருந்த எனக்குப் பதினைந்து வயதில் சென்னை ரிசர்வ் வங்கியில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தவருடன் திருமணம் நடந்தது. என் கணவரின் சொந்த ஊர் கேரளாவில் உள்ள அங்காடிபுரம். அந்த நாளில் கல்யாணம் ஆனதும் முதல் ஆறு மாதம் மாமியார் வீட்டில்தான் இருக்க வேண்டும். நகரத்தில் வாழ்ந்து, குளியலறைகளை பயன்படுத்தி வந்த எனக்கு அங்காடிபுரத்தில் அதிகாலை ஐந்து மணிக்குக் குளத்தில் குளிப்பதிலிருந்து, அனைத்திற்கும் பயமாக இருந்தது. கண்ணைக் கட்டி காட்டில் விட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. சுமார் நூறு தியாகராஜரின் கிருதிகளை கற்று வந்திருந்த எனக்குப் புதிய சூழ்நிலையினால் ஏற்பட்ட, பயத்தினால் குரலே வெளிவரவில்லை. பாட்டு சுத்தமாக மறந்து போயிற்று. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சமையல் வேலைகளை மாமியாரிடம் கற்கத் தொடங்கினேன்.

ஆறு மாதமானதும் சென்னையில் உள்ள திருவல்லிக்கேணியில் என் கணவருடன் வந்து குடித்தனம் நடத்தத் தொடங்கினேன். என் கணவருடைய சிநேகிதர்கள் நான்கு பேரும் உடன் தங்கியிருந்தனர். அவர்களுக்கும் சமையல் செய்து போட்டாலும் பயத்தில் யாருடனும் பேச மாட்டேன்.

ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மூன்று ஆண் குழந்தைகள் பிறந்தன. ஒவ்வொரு பிரசவத்திற்கும் பிறந்த வீடான பெங்களூருக்குச் சென்று குழந்தை பிறந்த ஐந்தாம் மாதம் அங்காடிபுரம் செல்வேன். ஆறு மாதங்கள் அங்கு இருந்த பிறகு சென்னைக்கு வருவேன். இந்த நிலையில் உடன் இருந்த நண்பர்கள் வேறு இடங்களுக்குப் போய் விட்டனர். அப்போது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிப்பை முடித்த என்



• வசந்தி, சாரதா,



கோலாகலம்

மச்சினர் மேலே படிக்க சென்னை வந்து சேர்ந்தார்.

என் நான்கு நாத்தனார்களையும், மற்றொரு மச்சினரையும் சிறு வயதிலேயே கணவரை இழந்த என் மாமியார், தனியாக அங்காடிபுரத்தில் படிக்க வைத்து வந்தார். மெல்ல மெல்ல அவருடன் பழகி, பயம் விட்டு தைரியம் வந்தது. சென்னையில் மின்சார இணைப்பு கூட இல்லாத ஒண்டிக் குடித்தன வீட்டில், கணவர், மச்சினர்,



லக்ஷ்மி, சாந்தா

மூன்று பிள்ளைகளுடன் குடித்தனம் நடத்தினேன். மச்சினர் மிகவும் நன்றாகப் படித்ததால், பி.எஸ்சி. முடித்தவுடன் அவரை கிண்டி இஞ்சினியரிங் கல்லூரியில் சேர்த்தோம். சிறந்த மாணவனாக விளங்கிய அவரைக் கல்லூரியே இரண்டு வருடம் அமெரிக்காவிற்கு மேற் படிப்பிற்கு அனுப்பியது. திரும்பி வந்ததும் அவர்தான் வீட்டிற்கு மின்சாரம் கொண்டு வந்தார். பிறகு திருமணமாகிக் குழந்தைகள் பிறந்ததும் அமெரிக்காவிற்கே திரும்பச் சென்று நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்டார்.

மேலும் இரண்டு பிள்ளைகள் பிறந்தனர். ஐந்து பிள்ளைகளையும் படிக்க வைத்து வேலைக்கு அனுப்பத் தொடங்கிய போது, வங்கியின் கூட்டுறவு மூலம் பெசன்ட் நகரில் அடுக்கு மாடி ப்ளாட் ஒன்றை வாங்கினோம். அதற்கு எதிர் வீட்டை தான் வாங்கி எங்களிடம் கொடுத்துத் தங்குமாறு கூறி விட்டார் என் மச்சினர். அந் நாளில் ஒண்டுக் குடித்தனத்தில் மின்சாரம் கூட இல்லாத வீட்டில், அவருக்கு நாங்கள் செய்த உதவியை மறக்காமல், அடுத்த தலைமுறையினர் அந்தச் சிரமத்தினை படக்கூடாது என்றெண்ணியே இவ்வாறு செய்துள்ளார்.

1977ம் ஆண்டு முதல் மகனுக்குத் திருமணம் நடந்தது. பட்டப் படிப்பை முடித்துவிட்டு வேலைக்குப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த லக்ஷ்மியை, மருமகளாக - அல்ல மகளாக - கூட்டிக் கொண்டு வந்தேன். என் கணவர் மருமகள் வீட்டையும், பிறக்கப் போகும் குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டுமானதால், மருமகள் வேலைக்குப் போவதை விரும்பவில்லை. லக்ஷ்மியும் அதன்படியே நடந்து கொண்டாள்.



எந்த ஒரு வீட்டிலும் முதல் மருமகள் அந்தக் குடும்பத்திற்கு ஏற்றபடி, அரவணைத்துப் போகும் சுபாவத்துடன் அமைந்து விட்டால் பிறகு வரும் மருமகள்களும் நல்லபடியே அமைந்து விடுவார்கள். அந்த வழியில் லக்ஷ்மி என்னையும், என் கணவரையும் பெற்றோராகவும், மச்சினர்களை சொந்தத் தம்பிகளைப் போலவும்தான் பாவித்தாள். அந்த நாளிலிருந்து இன்றுவரை மன்னி என்று பாசத்துடன்தான் மற்ற மகன்கள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அவளும் மச்சினர்களை ஒருமையில் அழைத்து சுவாதீனமாகப் பேசுவாள்.

சொல்லப் போனால் வாயையே திறக்காமல் இருந்த என்னுடைய மகன்கள் நன்கு மனம் திறந்து பேசத் தொடங்கியதே லக்ஷ்மி வந்த பிறகுதான். லக்ஷ்மிக்கு முதல் குழந்தை பெண்ணாகப் பிறந்த போது நாங்கள் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே யில்லை. என் முதல் பேத்தி வித்யாதான் வீட்டிற்கு முதல் பெண் குழந்தை. அவள் பெண் குழந்தையாகப் பிறக்க வேண்டும் என்று 'சௌந்தர்ய லஹரி' படித்தேன். அவள் நான் படிக்காமல் விட்ட படிப்பையெல்லாம் படிக்க வேண்டும். நான் மறந்த பாட்டை அவள் பாடிக் கேட்டு நான் மகிழ வேண்டும் என்று விரும்பினேன். அதனால் அவளுடைய படிப்பை அவளுடைய பெற்றோர் கவனித்துக் கொண்டார்கள். பாட்டு வகுப்பிற்கு ஆரம்பம் முதல், இன்று கல்யாணம் ஆகிப் போகும்



வரை நான் கவனித்துக் கொண்டேன். நான்கு நாட்கள் முன் அவள் பாடிய போது, "மணமாகிப் போய் விட்டால் என்னால் கேட்க முடியாதே?'' என்று நினைத்து இரவெல்லாம் அழுதேன்.

தொடர்ந்து லக்ஷ்மிக்கு திவ்யா, நித்யா என்று பெண் குழந்தைகளே பிறந்த போது, அவள் மனம் தளர்ந்தபோது, அவளைச் சமாதானப்படுத்த அனைவரும் பாடுபட்டோம். லக்ஷ்மியைத் தொடர்ந்து, அடுத்த மகனுக்கு தென்காசியிலிருந்து சாரதாவைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். மூன்றாவது மகனுக்கு சாந்தாவையும், நான்காவது மகனுக்கு உமாவையும், ஐந்தாவது மகனுக்கு வசந்தியையும் பாலக்காட்டிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து மணம்புரிந்து வைத்தோம்.

ஆனால் ஒரு மகனுக்கும் பெண் பேசும் போது, கூட்டுக் குடும்பத்தில்தான் இருக்க வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்திக் கூறியதில்லை. மணமாகி வந்ததும் வீட்டில் மற்றவர்கள் காட்டும் பாசத்தையும், கூட்டுக் குடும்பத்தில் உள்ள நன்மைகளையும் பார்த்து விட்டு ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து, அன்பாகப் பழகிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

முதல் மகனுக்கு மூன்று பெண்கள், இரண்டாமவனுக்கு இரண்டு மகன்கள், பாக்கி மூவருக்கும் ஒரு மகன், ஒரு மகள் என்றிருப்பதால் ஆறு பேத்திகள், ஐந்து பேரன்கள் உள்ளனர்.

எனக்குப் பேத்திகளிடம் மிகுந்த பாசம் உண்டு. அவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்த போது அனைவருக்கும் குளிப்பாட்டி, தலை பின்னி, பள்ளி வரை கொண்டு போய் விட்டு விட்டு வருவேன்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் பல விஷயங்கள் கவனிக்கப்பட வேண்டும். முதலாவதாக குழந்தைகளிடையே சண்டை வந்தால் பெரியவர்கள் தலையிடக் கூடாது. எங்கள் வீட்டில் பெண் குழந்தைகளிடையே அதிகம் சண்டை வராது. ஆண் குழந்தைகள் சண்டையிடும் போது நான் தலையிட்டு சமாதானப்படுத்துவேனே தவிர, பெரியவர்கள் தலையிடவே மாட்டார்கள். குழந்தைகள் சண்டை வெறும் விளையாட்டாகப் போய் விடும். பெரியவர்கள் தலையிட்டால் விவகாரம் பெரிதாகி எல்லோருடைய மனதிலும் வருத்தம் ஏற்படும்!

நிறைய மனிதர்கள் சேர்ந்திருப்பதால் வேலைகள் அதிகமாக இருக்கும். அதை எப்படி அனைவரும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம் என்பதில்தான் சாமர்த்தியம் இருக்கிறது. சமையலறை வேலையை எடுத்துக் கொண்டால், காலை நான்கரை மணிக்கு எழுந்து குளித்து விட்டு நான் சமைக்கத் தொடங்குவேன். லக்ஷ்மி காலையில் அனைவருக்கும் காப்பி போடுவாள். மருமகள்கள் ஒன்றன் பின் ஒருவராக எழுந்து வருவார்கள். குளித்து வந்து ஒருவர் காய்கறி நறுக்க, மற்றொருவர் தேங்காய்த் துருவ, 'மிக்ஸியில்' அரைக்க ஆறரை மணிக்குள் சமையலாகி விடும்.



• பேத்திகள் திவ்யா, வித்யாவுடன்...

பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் செல்லும் அனைவருக்கும் கையில் தயிர்சாதம் கட்டித் தருவோம். ஒவ்வொருவராக சாப்பிட்டுச் சென்று விட, பதினோரு மணிக்குள் நானும் மருமகள்களும் சாப்பிட்டு விடுவோம். தோசைக்கு, இட்லிக்கு, அடைக்கு என்று கிரைண்டரில் ஒருவர் அரைக்க, இன்னும் மற்றவர்கள் மாடியில் துணி காயவைக்கச் செல்வார்கள். பதினொன்றரை மணியளவில் அனைத்து வேலைகளும் முடிந்ததும் ஒரு மணி வரையில் எல்லோரும் சேர்ந்து அமர்ந்து டி.வி. பார்ப்போம். பிறகு ஒரு மணி நேரம் தூங்கிய பிறகு இரண்டு மணிக்குச் சென்று காப்பி கலந்து, டிபனுக்கு அடுப்பில் கல்லைப் போட்டால், ஐந்தரை மணி வரை வேலை இருக்கும். முடிந்ததும் இரவு உணவிற்குக் குக்கர் வைத்து, அனைவருக்கும் அப்பளம் பொரித்து



வைப்பேன்.

பிரதான வேலைகளை நான் செய்தாலும், கூட மாடச் சுற்று வேலைகளனைத்தையும் மருமகள்கள் செய்து விடுவதால் பெரிய சிரமமாகத் தெரிவதில்லை! இவ்வாறு கூட்டுக் குடும்பத்தில் இருந்து ஒரே வகை உணவை அனைவரும் சாப்பிடுவதால், குழந்தைகள் இதைத்தான் சாப்பிடுவேன் என்று அடம் பிடிப்பதில்லை. அறுசுவைகளும் உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவதால் நல்ல ஆரோக்கியமிருக்கிறது. ஒழுங்குமுறையும், கட்டுப்பாடும் உடம்பில் அவர்களுக்கு ஊறி விடுகிறது. காலை வேளையில் சமையலைப் பற்றி கவலைப்பட அவசியமில்லாததால், மருமகள்கள் அனைவரும் கணவரையும், குழந்தைகளையும் கவனித்து அனுப்ப முடிகிறது.

குடும்பச் செலவு என்று எடுத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொரு குடும்பமும், மூவாயிரம் ரூபாய் என்னிடம் தந்து விடுவார்கள். அதைக் கொண்டு மளிகைச் சாமான்கள், காய்கறி, பழம், பால், கரண்ட் பில், டெலிபோன் பில், வேலைக்காரி, வீட்டு வரி, தண்ணீர் வரி, வீட்டு மெயின்டெனன்ஸ் பில் என அனைத்தையும் கவனித்துக் கொள்வேன். இந்தக் கவலைகள் எதையும் அவர்கள் படத் தேவையில்லை.

அவரவர் குழந்தைகளின் பள்ளிச் செலவுகள், துணிமணி செலவுகள், பண்டிகைச் செலவுகள் மற்றபடி பாட்டு, நடன வகுப்புகளின் செலவுகளைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள். இதனால் ஒவ்வொருவரும் மாதச் சம்பளத்தில் நிறையச் சேர்க்க முடிகிறது. அப்படியே அவர்களுக்குப் பெரியதாக செலவு வந்தால் என் கணவர் உதவுவார். இம்மாதிரி சமயங்களில் உதவுவதுதான் நல்லதே தவிர, சேர்த்து வைத்து பின்னால் சொத்தாக வைத்து விட்டுப் போவதில் எந்தப் பலனுமில்லை. நமக்காகச் சேர்த்து வைக்க வேண்டியது, புண்ணியங்களைத்தான்!

கூட்டுக் குடும்பமாக இருப்பதால் எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகளிடமும், பெரியோர்களிடமும் கலாசாரம் நன்கு ஊறிப் போயிருக்கிறது. என் கணவர் வேதபாராயண வகுப்புகளை நடத்துவதால் மகன்களும், பேரன்களும் வேதம் கூறுவார்கள். 'நாராயணீயம்' கற்க நானும் என் மருமகள்களும் ஒன்றாகச் சென்றோம். நவராத்திரி சமயங்களில் காலையில் நானும் மருமகள்களும் ஒன்பது கஜ புடவை அணிந்து கொண்டு, 'லலிதா சஹஸ்ரநாமம்' படிப்போம். நான் கற்றுத் தந்துள்ளதை பின்பற்றியதால், நாள் கிழமைகளில் மடிசார் புடவையணிவது அவர்களுக்குச் சிரமமாகவே தெரியவில்லை. பேத்திகள் அனைவரும் நவீன நாகரீகத்தால் தவறான முறையில் பாதிக்கப்படவில்லை.

என்னுடைய மாமியார் என்னுடன்தான் இருந்தார். என் பிள்ளைகளுக்குக் கல்யாணம் ஆனபோதே அவர் என்னுடன்தானிருந்தார். என் மருமகள்கள் அவருடனும் ஒற்றுமையாயிருந்தனர். அவரது கடைசி நான்கு வருடங்கள் படுக்கையிலேயே இருந்தார். அவரைக் குளிப்பாட்டி, பெட் பான் வைத்து, சாதம் கொடுக்க எல்லாம் மருமகள்களும் பெரிதும் உதவினார்கள். "நாராயணா!" என்ற சொல்லைத் தவிர வேறு பேச்சே வராது. அவர்களை நல்ல வழியில் வைத்துக் கொள்ள அனைவரும் ஒத்துழைத்தனர். அதே போல் குழந்தைகளோ அல்லது பெரியவர்களோ யாருக்கு உடம்பு வந்தாலும், நானும் மற்றவர்களும் நன்கு கவனித்துக் கொள்வோம். இந்த வசதிகளெல்லாம் ஒன்றாக இருப்பதால்தான் கிடைக்கின்றன.

பேட்டி : **எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

பெங்களூர் சகோதரிகளே, எச்சரிக்கை!

நீங்கள் இதற்கு முன்பு வாங்கி வைத்திருக்கும் மிளகை என்றாவது சோதித்துண்டா? ஏனெனில் அதில் இருக்கும் பப்பாளி விதைகளும், மற்ற விதைகளும் மிளகு போலவே காட்சியளிப்பதால் வித்தியாசம் தெரிவதில்லை.

பாக்கெட்டைப் பிரித்துத் தட்டில் கொட்டிப் பாருங்கள். சாதாரணமாக மிளகைக் கைகளில் வைத்து அழுத்தினால் உடைக்க முடியாது. ஆனால் பப்பாளி விதைகள் தோல் உரிந்து வரும். அதைக் கொஞ்சம் நீரில் போட்டுப் பார்த்தால் பப்பாளி விதைகள் மிதக்கும். நல்ல மிளகு அடியில் தங்கி விடும்.

இது நான் சுமாராக இரண்டு வருடமாக கவனித்து வரும் விஷயம். நான்கைந்து கடைகளில் மிளகு வாங்கிப் பார்த்தேன். 100 கிராம் மிளகில் குறைந்தது 20 கிராம் அளவிற்குக் கலப்படம் இருக்கிறது. பெரிய கடைகளில், இதுபற்றிக் கேட்டால் எங்களுக்கு இதுபற்றிப் புகார் எதுவும் வரவில்லை. கார்ப்பரேஷனில் தெரிவியுங்கள் என்று கூறினார்கள்.

அங்கு அவர்கள், "இது ஒரு சின்ன விஷயம். இதைப் போய்ப் பெரிதுபடுத்துகிறீர்களே. வேண்டாததை எடுத்தெறிந்து விட்டு மற்றதை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியதுதானே!" என்கிறார்கள். எல்லாவற்றையும் இந்த நாளில் பிளாஸ்டிக் கவர்களில் 'பேக்' செய்து விடுவதால் நாமும் கவனிப்பதில்லை. மற்ற மாநில சகோதரிகளுக்கும் இது ஒரு விழிப்புணர்வை கொடுக்கட்டும்.

– லலிதா சிவராமகிருஷ்ணன்

சந்தியா கால ஏகாந்தம்!





ஆண்டாண்டு காலமாக இந்த உலகத்தில் சஞ்சரித்தாகி விட்டது. குடும்ப பாரம், உத்தியோக பாரம், ஆசாபாசங்கள் என்று உழன்றாகி விட்டது. இனி சந்தியா காலத்தில் தளர்ந்து விட்ட உடலிற்கும் சோர்ந்து விட்ட மனதிற்கும் தேவை சிறிது அமைதி, சிறிது ஓய்வு, சிறிது நிம்மதி.

குடும்பத்தின் ஒரு அங்கமாக இருந்து கொண்டு நம் உழைப்பின் பலனைக் கண்டுகளிக்கலாம். பாசம் பொங்க நமது சந்ததியரின் செயல்பாடுகளை கண்குளிர பார்த்து அனுபவிக்கலாம். ஆனால் எல்லோருமே எதையோ தேடி அலைந்து கொண்டிருப்பவர்களாயிற்றே? மீண்டுமொரு மழலைப் பருவத்திற்குத் திரும்பி விட்டவர்களின் தேவைகளைக் கவனிக்கவோ, பாசத்துடன் இரண்டொரு வார்த்தைகளைப் பேசி, சிநேகத்துடன் மென்மையான ஸ்பரிசத்தைக் கொடுக்கவோ யாருக்கு நேரம் இருக்கிறது?

நீலாங்கரையிலுள்ள ஓர் முதியோர் இல்லத்திற்குள் அச்சத்துடன்தான் கால்களைப் பதித்தோம். "இனி நீங்கள் எங்களுக்குத் தேவையில்லை" என்று சமுதாயமே ஒதுக்கி விட்டதால் தனிமையில் சிக்கியிருக்கும் முதியோரை எப்படிச் சந்திப்பது என்ற யோசனை மேலிடத் தயங்கியவாறுதான் இல்லத்திற்குள் நுழைந்தோம்.

சலவைக் கல்லினாலான வழவழப்பான தரை, வரவேற்பறையிலிருந்த கண்ணைக் கவரும் கம்பளம், சோபா செட்டு டி.வி.. நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தின. இருட்டான அறையில் வத்திப் பெட்டி சைஸில் கட்டில்களை அடுக்கி கூட்டிற்குள் அடைக்கப் பட்டவர்களை எதிர்பார்த்த நமக்கு உணதுபத்தியின்



மணமும் மல்லிகையின் மணமும் மூக்கை வந்து தாக்கும் போது ஆச்சரியம் ஏற்படாதா?

இந்த மாதிரியான 'பெய்ட் ஹோம்ஸ்' இப்போது நகரத்தில் ஆங்காங்கே கிளம்பியிருக்கின்றன. அதாவது முதலில் ஒரு தொகை வைப்பாகவும் மாதா மாதம் ஒரு தொகையும் கொடுத்தால் சௌகரியமாக தங்கள் காலத்தைக் கழிப்பதற்கு சகல வசதிகளையும் இந்த முதியோர் இல்லங்கள் செய்து தருகின்றன.

லக்ஷ்மணனும் அவரது மனைவி ஸ்ரீமதியும் வரவேற்பறைக்கு நிதானமாக வருகிறார்கள். இருவருமே வாக்கரின் உதவியுடன்தான் நடமாடுகிறார்கள். லக்ஷ்மணன் அரசாங்கத்தில் உயர் அதிகாரியாக பணிபுரிந்து விட்டு 1970ல் ஓய்வு பெற்றவர். இருபத்தி ஏழு ஆண்டுகளாக டில்லியில்தான் வாசம். பிறகு பெங்களூருக்குச் சென்று வாழக் கிளம்பியவர்களுக்கு ஊர் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை.

அண்ணா நகரில் சொந்த வீட்டிற்கு ஜாகை மாறினார்கள். இருவருக்கும் குழந்தைகள் இல்லை. சரியான உதவி கிடைக்காததால் வீட்டைப் பராமரிக்க முடியவில்லை. இடையில் இருவருக்கும் பல உடல் உபாதைகளும் அறுவை சிகிச்சைகளும். ஸ்ரீமதிக்கு ஒரு நுரையீரல் அகற்றப்பட்டது. இனி பல பொறுப்புகளைச் சுமக்க முடியாது என்று தீர்மானித்தவர்கள் முதியோர் இல்லத்திற்கு மாறி விட்டார்கள்.

"நாங்கள் தனியாக வீட்டில் இருந்த போது நம்மை யாரும் பார்க்க வருவதில்லை. வயதான காலத்தில் நம்மை எவரும் கண்டுகொள்ளவில்லை என்ற ஏக்கம் எனக்கு இருந்தது வாஸ்தவம். ஆனால் இங்கே வந்த பிறகு அந்த மாதிரியெல்லாம் தோன்றுவதில்லை.

தினமும் காலையில் காப்பியோ, பாலோ, ஹார்லிக்ஸோ நமக்கு எது தேவையோ அது நம் அறைக்கு வந்து விடும். சாப்பாட்டில் நான்குவிதமான காய்கறி வகைகள், காய்கறி சாப்பிட முடியாதவர்களுக்கு சூப் போன்றவை கொடுக்கப்படுகின்றன. வெளியில் போய் வர டிரைவருடன் கார் வசதி இருக்கிறது. அதையும் தவிர மருந்தோ அல்லது வேறு ஏதாவது வாங்கி வர ஏற்பாடும் செய்து தருகிறார்கள். போன் வசதியும் இருக்கிறது. உறவினர்கள் வீட்டிற்கு நம்மை விட்டு விட்டு என்றைக்கு வேண்டுமோ அன்றைக்குத் திரும்பி வர கார் வசதியும் செய்து தருகிறார்கள்."

ஒவ்வொரு தனி அறையிலும் ஒரு பக்கச் சுவர் முழுவதும் அலமாரிகள். அறையின் மத்தியில் இரண்டு கட்டில்கள். குளியல் அறையில் கீசர், மேற்கத்திய கம்மோட் வசதிகள் உள்ளன. பேப்பர், புத்தகங்கள், டி.வி. ரேடியோ என்று முதியோர் அமைதியாகப் பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள்.

"வயதான காலத்தில் ஒதுக்கி வைத்து விட்டார்களே என்ற வருத்தமோ தனிமையுணர்ச்சியோ எங்களுக்கு இல்லை. இதைப் போன்ற சகல வசதிகளையும் கொண்ட இல்லங்கள் நம் நாட்டிற்குத் தேவை. வெளிநாடுகளில் இப்படிப்பட்ட முதியோர் இல்லங்களில் பலர் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். அங்கு அரசாங்கமே சகல ஏற்பாடுகளையும் செய்து தருகிறது. இங்கு தனியார் முதியோர் இல்லங்கள் இப்படிப்பட்ட வசதிகளை செய்து கொடுத்தால் சுதந்திரமாகவும், நிம்மதியாகவும் கடைசி காலத்தைக் கழிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்" என்கிறார் திரு. லக்ஷ்மணன்.

இந்த முதியோர் இல்லத்தை திருமதி சதியும் அவரது மகள் சங்கீதாவும் நடத்தி வருகிறார்கள். அவரவர் தேவைக்கேற்ப டார்மிட்டரியோ அல்லது தனி அறையோ கிடைக்கும். இரண்டு பிளாக்கில் இந்த இல்லம் நடக்கிறது. ஒரு அறையில் வயதான தாயும் திருமணமாகாத இரண்டு மகள்களும் தங்குகிறார்கள். சில அறைகளில் தனியாக இருப்பவர்களும் தங்குகிறார்கள். வேறு சில அறைகளில் வயதான தம்பதிகள் வசிக்கிறார்கள்.

லக்ஷ்மணன் தம்பதியர் போன்று வயதான காலத்தில் விரும்பித் தேடி வந்து முதியோர் இல்லத்தில் நிம்மதியாக இருப்பவர்கள் நிறைய பேர். அன்பும் கவனிப்பும் இருந்தால் எங்கு வசித்தால் என்ன? இவர்கள் முகத்தில் தெரியும் நிம்மதியே நம் அச்சத்தைப் போக்கி மனத்திற்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது.

— லதா அமர்நாத்

புளிக் காய்ச்சலுக்குப் பொடி செய்யும் போது கறிவேப்பிலையும் சேர்த்துப் பொடி செய்யலாம். இதனால் கறிவேப்பிலையைச் சாதத்திலிருந்து வீணாக தூக்கி எறியாமல் இருக்கலாம். கறிவேப்பிலை சாதத்துடன் கலப்பதால் உடலுக்கும் நல்லது.

- என். விஜயலட்சுமி





अपैरल ट्रेनिंग एण्ड डिज़ाईन सैन्टर

Apparel Training & Design Centre

(Sponsored by AEPC, Ministry of Textiles, Govt. of India)

No.18-23, Readymade Garment Complex, Thiru Vi Ka Industrial Estate, Guindy, Chennai - 600 032. Ph: 2312121; Telefax: 2312121 / 4346416

Applications are invited for admission to the job oriented courses:

S.No.	Name of the course	Eligibility	Duration
1.	Diploma in Apparel Manufacturing Technology	+2	1 year
2.	Diploma in Fashion Sampling / Coordination	+2	1 Year
3.	Pattern Cutting Masters' Course (Regular / Evening)	10th Std.	6 months
4.	Production Supervisor / Quality Controller	+2	6 months
5.	Machine Mechanic	10th Std.	4 months
6.	Measurement and Quality control / Sewing Machine Operator	8th Std.	3 months

The Centre also arranges suitable placement for deserving candidates. Registration-cum-Application Form can be obtained by Cash Rs. 100/- or Rs. 125/- by post, drawing DD/IPO on Apparel Training & Design Centre, payable at Chennai.

(V. NAGARAJAN)
Jt. Director



என் அருமை செல்லக்குட்டி

மியாவ் மியாவ் பூனைக்குட்டி!

நாய், பூனைக் குட்டி போன்ற செல்லப் பிராணிகளுடன் விளையாடுவதின் மூலம் மனித உடலில் ஏற்படும் ரத்தக் கொதிப்பு நோயை 50 சதவீதம் குணப்படுத்த முடியும் என்று நியூயார்க் நகரிலுள்ள மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிபுணர் இஸ்லோ கூறுகிறார்,

"இந்த நோயைப் பற்றி 48 பங்குச் சந்தை தரகர்களிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் படி, வீட்டிலுள்ள நாய் மற்றும் பூனை போன்ற செல்லப் பிராணிகளிடம் தினமும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி விளையாடச் சொன்னோம். அதற்குப் பின்னான ஆய்வில் அவர்களின் ரத்தக் கொதிப்பின் அளவு 50 சதம் குறைந்தது மட்டுமின்றி, மன இறுக்கமும் தளர்ந்திருந்தது."

செல்லப் பிராணிகள் வளர்ப்பில் நாய்களுக்கு இணையாக பூனைகளைக் கூறலாம். மேலைநாடுகளிலும், குளிர்ப்பிரதேசங்களிலும் பூனைகளை அதிகம் வளர்க்கின்றனர். நம் நாட்டிலோ, பூனை குறுக்கே போனால் அபசகுனம் என்று நினைக்கின்றனர். பூனை குறுக்கே போனால் எலிக்கு மட்டும் நிச்சயம் அபசகுனம்தான். மரண யோகம். அதை விடுத்து, பூனையை எங்கு கண்டாலும் கல்லெடுத்து அடிப்பதால், ஒருவேளை பூனைகளிடையே, "மனிதன் குறுக்கே வந்தால் ரொம்ப அபசகுனம். வீணாக கல்லெறிபட உள்ளதே" என்ற எண்ணம் வந்து உங்களை கண்ட மாத்திரத்திலேயே ஓடி ஒளிய வாய்ப்புள்ளது.

நாய்கள் எப்படி தங்கள் பழைய வன குணங்களை முற்றிலும் மனிதனுக்காக மாற்றிக் கொண்டதோ அதற்கு நேர்மாறாக இன்றளவும் தங்கள் பூர்வாசிரம குணங்களை இம்மியளவும் மாற்றிக் கொள்ளாமல் மனிதனுடன் இணைந்து வாழ்பவை பூனைகள். (கணவன், மனைவி மாதிரி போலும்!) நாய்களைக் கட்டிப் பிடித்து உருண்டு, புரண்டு, மல்லுகட்டி விளையாடுவது போல பூனைகளிடமும் செய்தால், பிடித்து, பிடுங்கி விடும். அவைகள் அன்பு செலுத்தும் விதமே தனி.

மெதுவாக எழுந்து, முன் கால்களை நீட்டி, சோம்பல் முறித்து, கண்களைச் சிமிட்டியபடி, பூனை நடை நடந்து அருகில் வந்து, "புர்ர்" என்ற சிணுங்கலுடன், கால்களுக்கிடையே தனது முதுகை உரசுகையில், அதனை வாரி எடுத்து தடவிக் கொடுத்தால் எப்பேர்ப்பட்ட டென்ஷனும் பறந்து விடும். பூனை மல்லாந்து படுத்தபடி பார்த்தால் உங்களை அதிகம் நம்புகிறது என்று அர்த்தம். (ஏனைய சமயங்களிலும் இதுதான் வினையே!) அவைகள் மிகவும் ரிலாக்ஸ் ஆன சமயங்களில், கண்களை மெதுவே சிமிட்டி, பார்வையால் மெத்து மெத்தென்று ஒத்தி எடுக்கையில், நீங்களும் கண்களை மெதுவாக சிமிட்டிப் பார்த்தால், உங்கள் அன்பை அவை உணரும். (நான் பூனையைச் சொல்கிறேன். மற்ற இடங்களில்



செய்தால் ஈவ் டீசிங் என அடிபட வாய்ப்புள்ளது).

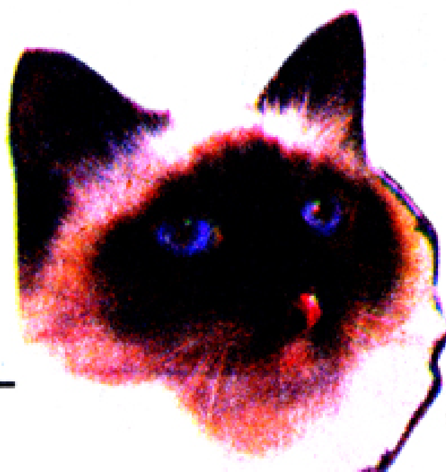
நம் வேலைகளை கவனிக்கும்போதோ, எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போதோ, அருகில் வந்தமர்ந்து, நாவால் தன்னை நக்கி சுத்தப்படுத்தியபடி இருக்கும். பூனைகள் தங்கள் வாழ்நாளில் 30 சதவீதம் நக்கி, சீவி, அழகுப்படுத்திக் கொள்வதிலேயே கழிக்கின்றன. (அங்கேயுமா?) அப்படி நீவிக் கொள்வதால் தங்களுடைய உடலின் உஷ்ண நிலையைச் சீர்படுத்திக் கொள்கின்றன.

கம்ப்யூட்டர்களில் அதிக நேரம் உழைப்பவர்கள், எழுத்தாளர்கள், பங்கு சந்தை தரகர்கள், ஆடிட்டர்கள் போன்றோர்க்கு பூனை வளர்ப்பு நல்ல இளைப்பாறுதலைத் தரும். நாய்களுக்கு மாறாக, பூனைகளில், ஆண் பூனை



அதிகம் ஒட்டிப் பழகும் இயல்புடையது. நாய்களை விட பூனைகளின் மூளை மனிதர்களுடையதை ஒத்து இருக்கும். மூளையின் குறிப்பிட்ட ஒரே பகுதியில்தான் பூனைகளுக்கும், மனிதர்களுக்கும் உணர்வுகள் அறியப்படுகின்றன.

பூனைகள் நிறங்களைப் பகுத்தறியும் திறன் கொண்டவை. பூனைகளின் மீசை, அவை நுழையும் பொந்துக்குள் உடல் செல்ல இயலுமா என அறிய உதவும். லாரிகளில், முன்புறத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வளைந்த கம்பிகள் பொருத்தி இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒரு இடுங்கிய சந்தில் நுழையும்





போது ஏதேனும் ஒரு பக்கம் இடித்தால் அதற்குள் நுழைய முடியாது என்ற தத்துவம் பூனைகளிடமிருந்து அறியப்பட்டதுதான்.

ஆண்களின் குரலை விட பெண்களின் வீறிட்ட கீச்சுக் குரலுக்கு பூனைகள் உடனே கீழ்ப்படியும். (பூனைகள் மட்டும்தானா?) புஸ்ஸீஸீஸா (Poozeee) பாலீஸீஸா (Pauleee) போன்ற ஈ..ஈ.. சத்தத்தில் முடியும் பெயர்களை நன்கு புரிந்து கொள்ளும். லேடி வித் ஏ லாம்ப் என்றழைக்கப்பட்ட ஃபினாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் தனது வாழ்நாளில் 60க்கும் மேற்பட்ட பூனைகள் வளர்த்தது சரித்திரம்.

பூனைகள் பாலை நக்கி குடிப்பதே அழகு. ஏனைய மிருகங்களைப் போல நுனிநாக்கால் நக்கி, மேலே வாய்க்கு ஏற்றாமல், நாக்கு நுனியின் பின்பக்கமாக வாயின் உள்ளே செலுத்தும். வாலை செங்குத்தாக உயர்த்தி, பூனை நடை நடக்க பூனையால் மட்டுமே முடியும். அவைகளின் கால் அடிகள் ஒரே தடத்தில் பின்னியபடி உடலில் எந்த அசைவும் இன்றி நடப்பதால் இதனை "கேட் வாக்" என அழைக்கின்றனர். ஆடை விளம்பரங்களின் போது, மாடல்களின் அங்க அசைவுகள், உடை மீதான கவனத்தை திசைதிருப்பி விடக் கூடாது என்றுதான் "கேட் வாக்"கில் வரும்படி செய்வார்கள்.

பூனைகள் பயத்தால் நடுங்கும் போதும், மருத்துவமனைகளில் பரிசோதிக்கும்போதும், கைகளால் கண்களை மறைத்தபடி நெற்றி மீது கை வைத்தால் நம் அக்குள் இடுக்கில் முகம் புதைத்து இதம் தேடும். மருத்துவமனைகளுக்கு

வெயிலின் குளிர்ச்சிக்கு...

வெயிலின் சூடு தணிக்க திராட்சை ஒரு வரப்பிரசாதம். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து பெரிய பச்சை திராட்சை சாப்பிட்டாலே போதும் உடல் வலுவிற்கு. இப்போது கடைகளில்தான் நிறைய கிடைக்கிறதே?

திராட்சைப் பழங்களில் கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால், சோடியம் எதுவும் கிடையாது. ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகள் ஜாக்கிரதை. அதில் இனிப்பு இருக்கிறதே!

- விஜயம்

❖❖

அழைத்து வருகையில், நாய்களைப் போல் அல்லாமல், கழுத்தில் ஒரு நீள நாடா அல்லது கயிற்றால், சுருக்கிட்டுக் கொள்ளாதவாறு Reef knot ஆல் முடியிட்டு, ஒரு சாக்குப் பைக்குள்ளோ, தலையணை உறைக்குள்ளோ போட்டு, கட்டி எடுத்து வருதல் நல்லது. மூடியுள்ள பிளாஸ்டிக் அல்லது பிரம்பு கூடையினுள் போட்டு, மூடியை நன்கு கட்டி எடுத்து வருவது, உங்களை மருத்துவமனைக்கு அனுப்புவதைத் தடுக்கலாம்.

சிறுவர்களிடம் பாசமுள்ளதாக இருக்கும் என்றாலும், நாய் அளவுக்குப் பொறுமை கிடையாது. நாய் வாலாட்டினால் பாசம். பூனை வாலாட்டினால் நாசம். கோபத்தில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். மிருகங்களின் உடல் கூறுகளை இப்படிப் பகுத்தறிதல் அவசியம். கோழிகளை பிடித்துச் செல்லும் போது கால்களை பிடித்துச் செல்வார்கள். வாத்தினை கழுத்தில் பிடித்துச் செல்லலாம். இரண்டையும் மாற்றிப் பிடித்துச் சென்றால் பிரியாணிதான்.

பூனைகளின் முகரும் சக்தி மனிதர்களை விட 14 மடங்கு அதிகம். பூனை ஒரு சுத்தமான பிராணி. மலஜலம் கழிக்கையில், ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் மணல் பரப்பி வைத்தால் அதில் கழித்துப் பழகி விடும்.

பெண் பூனைகள் 5 முதல் 6 மாதங்களிலும், ஆண் பூனைகள் 9 முதல் 12 மாதங்களிலும் பருவமடையும். உலக சாதனையாக ஒரு பூனை, வாழ்நாளில் 420 குட்டிகள் போட்டுள்ளது. அதே போல், அதிகபட்சமாக ஒரே பிரசவத்தில் 19 குட்டிகள் பிறந்துள்ளன. பூனைகளின் கர்ப்ப காலம் 58 முதல் 63 நாட்கள்தான்.

நாய்களைப் போன்றே பூனைகளுக்கும், கால்ஸி வைரஸ் (Calci virus), ரைனோ டிரக்கைடீஸ் (Rhino trachietis), பான் லுகோபீனியா(Pan Lukopena) , ரேபீஸ் (Rabies) போன்ற வியாதிகளுக்கு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்வது அவசியம். முன்கால் நகங்களை வெட்டிக் கொள்ளுதல் நல்லது. சயாமீஸ், பெர்ஷியன் ரெக்ஸ் போன்று பலவகை பூனைகள் உள்ளன. பூனைகளை எவ்வளவு உயரத்திலிருந்து போட்டாலும் தனது நான்கு கால்களால் தரையைத் தொடும் இயல்புடையவை. அதற்காக தூக்கிப் போட்டால் மிருக வதை சட்டத்தில் மாட்டிக் கொள்வீர்கள். பொதுவாக விளையாடும் நேரங்களில் கூரிய நகங்கள் வெளியே வராதவாறும், பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நேரங்களில் கூர் முனையை வெளிநீட்டும் Retractable claws உடையன.

வண்ண மீன்கள் வளர்த்தல் :

பெரிய வளர்ப்புப் பிராணிகள் வளர்க்க இயலாதவர்கள், அதிக இடவசதி இல்லாதவர்கள் கண்ணாடித் தொட்டிகளில் வண்ண மீன்களை வளர்ப்பதும், அவைகளைப் பார்ப்பதும், மிகுந்த இளைப்பாறுதல் தரவல்லது. மேலைநாடுகளில் இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கான அறைகளில் வண்ண மீன்களை வைப்பது அவர்களின் இதயத் துடிப்பை சீராக அமையச் செய்யும். வளர்ப்பு மீன்களில் ஏறக்குறைய 5000 வகைகள் உள்ளன.

1. Viviparous எனப்படும் குட்டி ஈனும் வகைகள். கப்பீஸ் (Guppies) மாலி (Molley) முதலானவை.

2. Oviparous எனப்படும் முட்டையிட்டு குஞ்சு பொறிப்பவை. தங்க மீன் (Gold fish) கோய் கெண்டை (Koi Carps) போன்றவை.

இது தெரியாமல் கோல்டு பிஷ் குட்டிப் போடும் என்று ஏமாந்த பிள்ளைகள் அதிகம்.

சீனா, சிங்கப்பூர் போன்ற கீழைநாடுகளில், நமது வாஸ்து சாஸ்திரம் போல, நிறங்கள், பூக்கள், மீன்கள், நீர் நிலைகள் ஆகியவை அடங்கிய ஃபெங் ஷுய் (Feng Shui) என்ற முறையின் மூலம் வீட்டிற்கு இயற்கை அனுகூலம் அதிகம் பெற இயலும் என வரையறுத்துள்ளனர். குறிப்பாக வீட்டின் வடக்குப் பக்கத்தில், நீலநிற நீருடைய மீன் தொட்டி வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை அளிக்கும் என கூறுகிறார்கள்.

மீன் வளர்ப்பிற்குக் குளோரின் கலந்த குடிநீரைத் தவிர்த்து, கிணற்று நீரை உபயோகிப்பது அவசியம். அல்லது Dechlorinator திரவங்களை ஊற்றி, பதப்படுத்திய நீரை உபயோகிக்கலாம். தொட்டிகளில் வீணான அதிகப்படியான உணவுப் பொருட்களாலும், மீனின் எச்சங்களாலும் விஷ வாயுக்கள் தேங்காமலிருக்க சிறப்பு வடிகட்டிகள் (Special filters) உபயோகிப்பது மீன்களின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கும்.

பட்டினியால் இறந்ததை விட அதிக உணவால் இறந்த மீன்கள் அதிகம். உணவளிக்கும் போது காலை, மாலை இரு வேளைகளில், அவை பசிக்கு அலைந்து வரும் போது உணவு, அளவாக அளித்தல் ஆரோக்கியமானது. இதற்கான உலர் தீவனங்கள் பல வகைகளில் கிடைக்கின்றன.

புறங்களில் தோன்றும். பெண் மீன்களை சூலுற்ற, பெருத்து உருண்டை வயிறால் அறியலாம்.

துரத்தப் பெற்ற பெண் மீன்கள் செடிகள் அல்லது பாத்திகள் அடியில் முட்டைகளை இட்டுச் செல்கையில், பின்வரும் ஆண் மீன்கள் முட்டைகளை கருத்தரிக்கச் செய்யும். இடப்பட்ட முட்டைகள் சுமார் 2 மி.மீ அளவாய், சிறு ஜெல்லிகள் போல செடிகளில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். முட்டையிட்ட 2 முதல் 5 நாட்களில் குஞ்சுகள் வெளிவரும். பொறித்த குஞ்சுகளுக்கு முதல் நாள் உணவு தேவைப்படாது. அவைகள் பிறக்கும்போதே, டிபன் பாக்ஸ் அடைத்து அனுப்பப்பட்ட நர்சரி குழந்தை போல், Yolk Sac-ல் தேவையான உணவுடன் வரும்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து அவை சுயமாக

மீன்களின் அளவு	கொடுக்க வேண்டிய உணவு விகிதம் உடல் எடையில்
1. 100 கிராம் எடை (12 செ.மீ. நீளமுள்ளவை)	2%
2. 10 கிராம் எடை (5 செ.மீ. நீளம்)	5%
3. வளரும் மீன் குஞ்சுகள் 3 கிராம் எடை(2 – 4 செ.மீ. நீளம்) –	10 – 15%
4. பிறந்த குஞ்சுகள் (2 செ.மீக்கும் குறைவானவை)	15 – 20%

சுற்றுப்புற உஷ்ணம் குறையும் வேளைகளில் மீன்களின் உணவு கொள்ளளவு குறையுமானதால் இரவு நேரங்களில் உணவளித்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இளவேனில் மற்றும் கோடைக் காலங்களில் மீன்கள் முட்டையிடும். அச் சமயங்களில் செடிகள் அல்லது செயற்கைப் பாத்திகள் இருப்பது அவசியம். முட்டையிடும் காலம் நெருங்குகையில், ஆண் மீன்கள் பெண் மீன்களை துரத்தித் துரத்தி வயிற்றுப் பகுதியிலும், வால் பகுதியிலும் முட்டும். இம்மாதிரி சமயங்களில் ஆண், பெண் மீன்களை பகுத்தறியலாம். ஆண் மீன்கள் மெலிதாக, வெளிர்நிறமுள்ள சிறு நாளங்கள் தலை மற்றும் உடம்பின் முன்

எந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியும் கவலைப்படும் மனப்பான்மையால் அவற்றை மாற்றவோ, திருத்தி அமைக்கவோ முடியாது.
- சிசரோ
தகவல் : பி. மரகதவள்ளி

நீந்துகையில் இரை தேடும். அச் சமயங்களில் குளத்து நீரை Topping செய்து கொண்டிருந்தால் அவற்றில் வளரும் ஆல்கே (Algae) போன்ற நுண்ணுயிர்களை தின்ன ஆரம்பிக்கும். வேகவைத்த முட்டையின் மஞ்சள் கருவையும் நன்கு நுணுக்கிய மீன் தீவனங்களையும் போடலாம். முதலில் பிரவுன் நிறமான மீன்கள் 3 - 4 மாதங்களில் நல்ல நிறங்களை அடையும்.

மீன்களுக்கும் நிறங்களை பகுத்தறியும் திறன் உள்ளதால்தான் ஒன்றையொன்று ஈர்க்க அவ்வளவு நிறங்களில் வருகின்றன.

விஞ்ஞான முறைப்படி அமைக்கப் பெற்ற தொட்டிகளில் மீன்கள் அதிக காலம் வாழும். அடிக்கடி புதுநீர் மாற்றாமல், அளவு குறையக் குறைய மேலே ஊற்றி Topping செய்வது நல்லது. பூனைகளுக்கு மீன்கள் என்றால் கொள்ளை பிரியம். பூனை வளர்க்கும் வீடுகளில், மீன் தொட்டிகள் மூடியதாக இல்லாவிடில், மீன்கள் அடிக்கடி காணாமல் போகும்.

ஆஸ்கர், பிரானா போன்ற வகைகள் மாமிசப் பட்சிணிகள். இவைகளின் தொட்டிகள், சிறுபிள்ளைகள் கைவிடாத உயரத்தில் இருத்தல் அவசியம்.

ஏனைய மீன்களில் நீர்க்குமிழ்க்கண் தங்க மீன் (Water Bubble Eye Gold Fish), கோய் கெண்டை (Koi Carp) உறிஞ்சுவாய் கெளுத்தி மீன் (Suckev cat) தேவதை மீன் (Angel fish) என பல வகைகள் உள்ளன. என்ன? தமிழில் பெயரைக் கேட்டால் தலைசுற்றுகிறதா?

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786 10/6, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011

(நாம சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும்
ஆன்மீக சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்)

① 14.7.2000 to 17.7.2000 - குரு, சனிப்பெயர்ச்சியை முன்னிட்டு நவக்கிரஹங்கள் சிறப்பு தரிசனம்: 14.7.2000 இரவு சென்னையிலிருந்து டீலக்ஸ் பஸ் மூலமாக புறப்பட்டு நவக்கிரக ஸ்தலங்களை தரிசித்து 17.7.2000 காலை சென்னை வந்தடைதல். பஸ் கட்டணம், திருநெள்ளாறு இரவு பொதுவான கூடத்தில் தங்குதல் உட்பட ரூ 425 சாப்பாடு செலவு அவரவருடையது.

② 23.7.2000 - ஒரு நாள் பயணம்: நவக்கிரகக் கோட்டை, தாங்கல் ஆசிரமம், வள்ளிமலை பஸ் கட்டணம், டிபன், காபி, சாப்பாடு உட்பட நபர் ஒருவருக்கு — ரூ 180/-

③ ஆகஸ்ட் மாதம்: நவ திருப்பதி. தேதி, கட்டணம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

④ 10.8.2000 to 14.8.2000 நான்கு நாட்கள் ஆந்திர மாநில யாத்திரை: அகோபிலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், 35 இருக்கைகள் கொண்ட டீலக்ஸ் பஸ், சாப்பாடு பொதுவான இரவு தங்குதல் உட்பட கட்டணம் நபர் ஒருவருக்கு Rs. 1150/-

⑤ 15.8.2000 - அரவிந்தர் ஆசிரமம் — பாண்டிச்சேரி பஸ் கட்டணம் ரூ 125/-

⑥ 20.8.2000 to 31.8.2000 -12 நாட்கள் வெளிநாட்டுப் பயணம் — சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், ஹாங்காங். பாஸ்போர்ட் இல்லாதவர்கட்கு பாஸ்போர்ட் எடுத்துத் தரப்படும்.

⑦ 11.9.2000 to 26.9.2000 - பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ரிஷிகேஷம், ஹரித்துவார், ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவனம் — கட்டணம் Rs. 4750/-

⑧ 3.11.2000 to 18.11.2000 பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை . கட்டணம் ரூ 5250/-



முழு விவரமறிய சுய விலாசமிட்ட ரூ. 3/-ஸ்டாம்ப் அடங்கிய கவர் அனுப்பவும். விவரங்கள் அனுப்பப்படும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான்களாவீர்!

மேலும் விவரங்களுக்கு:

V. சீனிவாசன் (அமைப்பாளர்)

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் & கேட்டரிங் சர்வீஸ் பெரம்பூர், சென்னை - 600 011 தொலைபேசி: 5511786

பில்ராத் மருத்துவமனை

மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

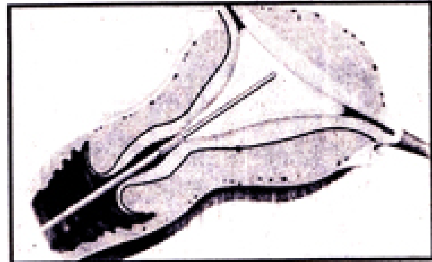
இந்தியாவிலேயே முதன் முதலில்

தெர்மாசாய்ஸ்

கர்ப்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு.....

சிறப்பு அம்சங்கள் :

★ வலி இல்லை
★ மயக்கம் இல்லை
★ தழும்பு இல்லை
★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
★ இரத்த இழப்பு இல்லை
★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை





மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பில்ராத் மருத்துவமனை
43, லட்சுமி டாக்கீஸ் ரோடு, செனாய் நகர், சென்னை
போன் : 6441777, 6440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடீஸ் சாய்ஸ்



கதாசிரியர் கடிதத்திலிருந்து--

எனது பல கட்டுரைகளை எல்லாம் பிரசுரித்து, 'ஒரு பெண் ஐம்பது வயதிலும் சாதனைகள் படைக்கலாம். வயது ஒரு பொருட்டல்ல' என்பதை நிரூபிக்க எனக்கு வாய்ப்புத் தந்தமைக்கு ஆயிரம் ஆயிரம் நன்றிகள். இளவயதில் எத்தனையோ பொறுப்புகளும் சுமைகளும் தாங்கி மூன்று ஆண் குழந்தைகளை ஆளாக்கி படிக்க வைத்து அவர்கள் இறைவனருளால் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கிறார்கள். இப்பொழுது ஒரு நல்ல மாமியாராகவும் பொறுப்பு ஏற்றுள்ளேன்.

இந்த வயதில் எழுத்தாளராக மலர வாய்ப்பளித்த மங்கையர் மலருக்கு எப்படி நன்றி சொல்வேன்?

— பார்வதி சூர்யா



பானுவின் ரோஜா

"அப்பப்பா... என்ன வெய்யில்? இந்த வருடம் கொஞ்சம் ஜாஸ்திதான். மனுஷங்களும் ஜாஸ்தியாயாச்சு. அதனால்தான் அக்னி நட்சத்திரம் போன பிற்பாடும் இப்படி வறுத்து எடுக்கறது. என் அறுபது வயசுலே இந்த மாதிரி ஒரு வெயில் கொளுத்தினதா எனக்குத் தெரியலே" என்று புஸ் புஸ் என்று உலைத் துருத்தி போல் உள்ளே வந்த பானுவை ஏற இறங்கப் பார்த்தார் சுந்தரம்.

'ஆமாம் கொஞ்சம் ஜாஸ்திதான் வெய்யில் இல்லை, உன் வெயிட்' என்று சொல்ல வந்த வார்த்தைகளை மனதோடு நிறுத்திக் கொண்டார். சொன்னால் அவ்வளவுதான் மூன்று தலைமுறைகளை இழுத்து முன்னால் நிறுத்தி விடுவாள்.

"உங்கம்மா மாதிரி, உங்களை மாதிரி வத்தலா இருந்துகிட்டு, ஊர் கொண்ட வியாதியை உடம்புல வெச்சுக்கிட்டு, வீட்டுல துரும்பைக் கூட நகர்த்தாம

பார்வதி
சூர்யா

எல்லாரையும் அதிகாரம் பண்ணிண்டா இருக்கோம்? ஏதோ, சித்த பூசினாப் போல சரீரம், குடும்ப வாகு, வஞ்சனையில்லாத மனசு, அது கூடப் பொறுக்காது மனுஷருக்கு" என்று தொடங்கி விடுவாள். அதற்கப்புறம் அந்தக் கோபத்தின் பிரதிபலிப்பு ஒரு வாரத்திற்கு டிபன் சாப்பாடு என்று எல்லாவற்றிலும் பிரதிபலிக்கும்.





'நமக்கேன் வம்பு' என்று நினைத்தவராய் நல்ல பிள்ளை போல், "ஆமாம் இன்னிக்கு லேடீஸ் கிளப்பிலே என்ன ஸ்பெஷல்?" என்று கேட்டார்.

"அத கேளுங்க. இன்னிக்கு அந்த விமலா மேனன் அவ வீட்டுல பூத்ததுன்னு கலர் கலரா ரோஜாப் பூ கொண்டு வந்தா. எல்லார்கிட்டேயும் குடுத்தா. வீட்டுல பூத்துதா. கடையிலே வாங்கினானாங் கிறது கடவுளுக்குத்தான் வெளிச்சம். இருந்தாலும் பீத்தல் கொஞ்சம் ஓவர்தான். ரோஜாச் செடி வளர்க்கறது எல்லாராலேயும் முடியாதாம். அதுக்கு தனி 'நாக்' வேணுமாம்" சுந்தரத்திற்கு வயிற்றில் பயம் பந்தாய் உருண்டது.

"நானும் சவால் விட்டிருக்கேன், அவளை விட நல்லா வளர்த்திக் காட்டறேன்னு. நாலே மாசத்துல நாப்பது பூ கொண்டு வந்து குடுக்கிறேன்னு சொல்லியிருக்கேன். உம், இந்த பானுவைப் பத்தி அவளுக்கு என்ன தெரியும்?"

சுந்தரம் இடைமறித்தார். "வேண்டாம் பானு. வேற யாராவது மறுத்துச் சொன்னாளா பார். நமக்கு ஏன் அநாவசியமான வம்பு? என்னவோ மனசுக்கு ஒரு மாறுதலா இருக்கட்டுமேன்னு லேடீஸ் கிளப்பிலே சேர்ந்தப்போ நான் மறுத்துப் பேசலே. ஏதோ ஜாம், ஜூஸ், ஊறுகாய்னு கலர் கலரா உருப்படியா ஏதாவது செய்யறியேன்னு சந்தோஷப்பட்டேன். ஆனா சின்னக் குழந்தைகள் மாதிரி இந்த டீல் விடற சமாச்சாரம் எல்லாம் கொஞ்சம் கூட நல்லாயில்லை."

அவருக்குத் தெரியும் அவரது பென்ஷன் தொகையிலிருந்து கணிசமான பகுதி கட் ஆகுமென்று. அதனால் சற்று கோபத்தைச் சிரமப்பட்டு வரவழைத்துக் கொண்டு,

"இங்கே பாரு இதெல்லாம் சிரமமான காரியம். யார் போய்ச் செடியைப் பார்த்து வாங்கிண்டு வருவா? அநாவசியமா வேண்டாத விஷயத்துல மூக்கை நுழைச்சுண்டு, அப்புறம் தெரியாம மாட்டிண்டு முழிக்கிறேன் வழி பண்ணுங்கன்னு கண்ணைக் கசக்கிண்டு நின்னா நான் பொல்லாதவனாயிடுவேன். அதையும் மீறி நானாச்சு, செடியாச்சுன்னு வரிஞ்சு கட்டிண்டு வம்புக்குப் போனா தனியாய்த்தான் எல்லாம் செய்யணும்" ஒரே மூச்சில் சொல்லி முடித்தார் சுந்தரம்.

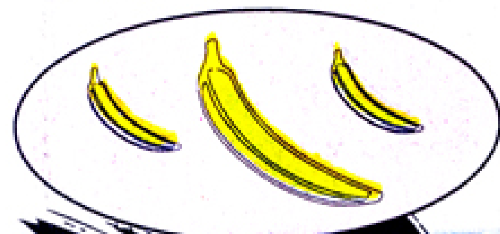
"இல்லாட்டி என்ன நீங்க மலையை எடுத்து அந்தப் பக்கம் இந்தப் பக்கம் புரட்டியா வைக்கிறீங்க? நீங்க இப்படிச் சொல்லுவீங்கன்னு எனக்கு நல்லாத் தெரியும். அதனாலே அதுக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிட்டுத்தான் வந்திருக்கேன்."

"பானு, முதல்ல நாம இந்த காலனியில குடிவந்ததே தப்புன்னு தோணறது. இவ்வளவு பெரிய வீடு வேண்டாம்னு அடிச்சிக்கிட்டேன் கேட்டியா? பொண்களும் மாப்பிள்ளைகளும் வரும்போது சௌகரியமா இருக்கும்னு வந்தாச்சு. இங்கே இருக்கிறவங்க எல்லாம் தோட்டக்காரர், ஆயா அப்படீன்னு ஆள் வெச்சுகிட்டு இருக்காங்க. நமக்கு அது கட்டுப்படி ஆகுமா? கண்டபடி செலவு செய்ய என்னால முடியாது. அது மட்டுமில்ல. குடிக்கத் தண்ணி கிடைக்காம ஜனங்க அலைபாயறாங்க. இதுல கார்டனிங் இல்லாதது குறைதான்."

"எனக்கு உதவி பண்ண என்னைப் புரிஞ்சுகிட்டவங்களும் இருக்காங்க இந்த உலகத்தில. அந்த குஸூம் பழையபடி டெல்லிக்கு மாத்தலாகிப் போறா. அவள் அவகிட்ட இருக்கிற ரோஜாச் செடி தரேன்னு சொல்லியிருக்கா. அது மட்டுமில்லை. மருந்து அடிக்கிற பம்பு, பூவாளி எல்லாம் இருக்காம். எல்லாத்துக்குமா சேர்த்து சுமாரான விலை தந்தாப் போதும்னு சொல்லியாச்சு."

சுந்தரம் நினைத்துக் கொண்டார் இது நிச்சயம் தலைவலியாகப் போகிறது என்று. போகட்டும் எதில்தான் முடிகிறது என்று பார்ப்போமே. பானு எப்போதுமே ஆவேசம் வந்தவள் போல் எல்லாவற்றையும் தொடங்குவாள். பின்னால் அது பொசுக்கென்று போய் கையைப் பிசைந்து நிற்பாள். சுந்தரமும் மிஞ்சிப் போனால் செடிதானே என்று விட்டு விட்டார்.

சொன்னது போல் பானு செடி வளர்க்கத் தொடங்கி விட்டாள். செடிகள் நன்றாக வளர்ந்து வந்தன. பானுவிற்குச் சந்தோஷம் பிடிபடவில்லை. எல்லோரிடமும் பெருமை



வெண்டைக்காயைப் பொரியலுக்கு நறுக்கும்போது அப்படியே வைத்து வட்ட வட்டமாக நறுக்கினால் உள்ளே புழுக்கள் இருந்தால் தெரியாது. அதனால் வெண்டைக்காயை நீளவாக்கில் பிளந்து விட்டுப் பிறகு நறுக்கினால் உள்ளே புழு, பூச்சி யிருந்தால் தூக்கி எறிந்து விடலாம்.

– வி. விஜயராணி



யாகச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். பெண்கள் ரம்யா சௌம்யாவிற்கு லெட்டர் போட்டாள்.

"அடுத்த தடவை நீங்கள் வரும்போது ப்ரீதுக் குட்டிக்கும் தீபுவிற்கும் தலைநிறைய வெச்சுக்க விதவிதமா ரோஜாப்பூ வெச்சிருப்பேன். அம்மம்மா தோட்டத்தில் கலர் கலரா ரோஜாப்பூ இருக்கும் என்று என் பேத்திகள்கிட்ட சொல்லுங்கள்."

குடிக்கும் தண்ணீரை விடக் கூடாது என்பதில் சுந்தரம் கண்டிப்பாக இருந்ததால் பானு காய்கறி கழுவும் தண்ணீர், அரிசி களைந்த தண்ணீர் எல்லாம் பக்கெட்டில் சேர்த்து வைத்து செடிக்கு ஊற்றினாள். வேலைக்காரி வள்ளிக்கு சம்திங் கொடுத்து அடி பம்பு தண்ணீரையும் குடத்தில் கொண்டு வரச் சொன்னாள். ரோஜாச் செடிகள் நாளொரு மேனியும் பொழுதொருவண்ணமாய் கொழு கொழுவென வளர்த்திருந்தன. சுந்தரம் நினைத்துக் கொண்டார். 'பரவாயில்லை நன்றாகவே பாடுபடுகிறாள்.'

"அப்படிப் பார்க்காதீங்க உத்து உத்து. பட்டுப் போயிடும். செடியைப் பார்த்த கண்ணால அந்தக் குட்டிச் சுவரைப் பாருங்க" சுந்தரத்திற்கு சிரிப்பதா அழுவதா தெரியவில்லை.

சுந்தரம், "ஏன் பானு, செடியெல்லாம் ராஜா வீட்டுக் கன்றுக்குட்டி மாதிரி தளதளன்னு இருக்கு? ஒரு மொட்டு கூட இன்னும் வரலியே?" என்று கேட்டார். பானு எங்கோ போய் யாரிடமெல்லாமோ கேட்டு அலைந்து ஐயனார் சிலை போல ஆஜானுபாகுவாய் நல்ல மீசையுடன் ஒருத்தனைக் கூட்டி வந்தாள்.

சுந்தரத்திற்கு அவனைப் பார்த்தபோதே அடிவயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது. அவன் இடுப்பிலிருந்த பேனாக் கத்தியை எடுத்து இஷ்டத்துக்கு வெட்டினான் செடியை. சுந்தரம் பதறிப் போய், "என்ன நீ உம் பாட்டுக்கு வெட்டித் தள்ளறே? எல்லாம் போச்சு போ" என்று பயந்தவாறே சொன்னார். பானு உள்ளேயிருந்து டீயுடன் வந்தவள் வெட்டிய செடியைப் பார்த்ததும் தம்ளரை கீழேயே போட, கண்ணாடி தம்ளர் எங்கும் சிதற அமர்க்களம்தான்.

அவன் சுந்தரத்தை ஒருமுறை முறைத்தான். "இந்த அம்மா என்னவோ ரொம்பக் கெஞ்சி கூப்பிட்டதாலே போனாப் போகட்டும்னு வந்தேன். இந்த மாதிரி தம்மாத்தூண்டு தோட்ட வேலை செய்ய நான் போகவே மாட்டேன். இது என்னா பதி போட்ட காட்டுச் செடின்னா வளர்ந்து நிக்குது. நல்ல காலம் நான் வந்தேன். இல்லேன்னா பூக்கற செடி வளராம நின்னே போயிருக்கும். கொஞ்சம் காஞ்ச சாணி உருண்டை வாங்கிப் போடுங்க. அப்பாலே வரேன்" பானு ஏதோ சைகை காட்டவே சுந்தரத்தை ஏதோ அதிசயப் பிராணி போல் பார்த்து விட்டு நகர்ந்தான்.

நாட்கள் ஓடின. ஒருநாள் சுந்தரம் வெளியே எங்கே போய் விட்டு வீட்டுக்குள் காலை வைத்தபோது ஒரே நாற்றம். ஒருவேளை வீடு மாறி வந்து விட்டோமோ என்று சுற்றிலும் பார்த்தார். இல்லையே. கர்ச்சீப்பால் மூக்கைப் பொத்திக் கொண்டு பெல் அடித்தார்.

"என்ன பானு, கூவத்தை இந்தப் பக்கம் திருப்பி விட்டுட்டாங்களா என்ன? குமட்டிக்கிட்டு வருதே? ஃபேனைப் போடு."

"அது ஒன்னுமில்லை உலர்ந்த சாணி கிடைக்கலை. அதுதான் நம்ம வள்ளி யார்கிட்டயோ கேட்டு ரெண்டு கூடை சாணி கொண்டு வந்து பின்னாலே போட்டு உலத்தறா. உலர்ந்ததும் நாத்தமே வராது."

சுந்தரம் ஒன்றுமே பேசவில்லை. ஓஹோ இதனால்தான் வள்ளி கூட இவ்வளவு ஒட்டுதலா கொஞ்ச நாளா? எத்தனை நாள் மட்டம் போட்டாலும் வள்ளியிடம் சண்டை போடாதது. இதனால்தானோ.

எப்போதாவது "வெங்காய சாம்பார் வெச்சு நாளாகறதே பானு" என்று சொன்னால் போதும். "யாராலே வெங்காயம் உரிக்க முடிகிறது? வெங்காயம் என்ன கொஞ்சமா விலை விக்கறதா, இத்தனைநாளும் நல்லா சாப்பிட்டாச்சு. வயசாகறது நாக்கையெல்லாம் கட்டுப்படுத்துங்க" என்று பொரிந்து தள்ளுவாள். இப்போ என்னடாவென்றால், 'வெங்



டிராமா, சினிமா போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சிறிய குழந்தைகளுடன் செல்லும் போது, (குறிப்பாக இரவு நேரங்களில்) டிபன் பாக்ஸில் உணவை எடுத்துச் சென்று குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடலாம். இதனால் குழந்தைகள் சாப்பிடாமல் உறங்கி விடுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

– மைதிலி

காயம் சேர்த்தா, "அட்டாக்" வராதாமே' என்று தானாகவே வலிய வந்து வெங்காய வடை வெங்காய வத்தக் குழம்பு என்று அமர்க்களப் படுத்துகிறாளோ என்று குழம்பித் தவித்தபோது ரோஜாச் செடி கலர் கலராய் விடையளித்தது. எக்கேடும் கெட்டுப் போகட்டும் என்றவராய் ரோஜாச் செடி அருகே போனவருக்கு சிவப்பாய் மொட்டு அரும்பியது கண்ணில் பட்டது.

"பானு ஓடி வா" பதறிக் கொண்டு வந்த பானுவிற்கு சந்தோஷம் பிடிபடவில்லை. அஞ்சாறு செடிகளில் மொட்டுக்கள். பானு அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களிடம் கூட்டி வந்து காட்டினாள். ஆயிற்று விடிந்தால் அந்தச் சிவப்பு ரோஜா மொட்டு விரிஞ்சிடும். விரிஞ்ச வுடனே அதை பிள்ளையார் படத்துல வைக்கணும். பானுவுக்கு தூக்கமே வரவில்லை. தானும் தூங்காமல் சுந்தரத்தையும் தூங்க விடாமல் பண்ணியதாலோ இருவருமே தூங்கிப் போனார்கள் காலையில். வள்ளி வந்து, "என்னாச்சும்மா மணி ஏழாயிடுச்சே. எம்மாந் நேரம் பெல்லடிச்சேன். பயந்தே போயிட்டேன் போ" என்று சொன்ன போது பானுவிற்கு ரோஜா ஞாபகம் வந்தது. ஓடிச் சென்று பார்த்தபோது, பகீரென்றது. செடியில் பூவைக் காணவில்லை. சுந்தரத்திற்கு பானுவைப் பார்க்கப் பாவமாயிருந்தது. பானு வழக்கம் போல் தொடங்கினாள்.

"எல்லாம் அந்த விமலா மேனன் செஞ்சதாயிருக்கும். பார்த்துக்கிட்டே இருங்க. இன்னிக்கு அவ பொண் அகவதி தலையிலே அந்த ரோஜா இருந்தா நடக்கிற சங்கதியே வேற தான்."

சுந்தரம் பானுவின் கண்ணீரைப் பார்த்து பயந்தே போனார். 'கேது தெசையிலே ஏது இல்லாத சண்டை வரும்னு அந்த மலையாள ஜோசியர் சொன்னது பலிச்சுடும் போல இருக்கே' என்று நினைத்தவராய் பானுவிடம் சொன்னார். "இங்கே பாரு பானு, அப்படியே அந்த அகவதி தலையில் செவப்பு ரோஜா இருந்துதுன்னு வை அது நம்ம வீட்டுப் பூதான்னு என்ன ஆதாரம்? அநாவசியமா வார்த்தையை விட்டு வம்பு பண்ணினா ராவோடு ராவா செடியெல்லாம் தூக்கி தூரப் போட்டுடுவேன் அவ்வளவுதான்."

அன்று அப்படிப் பேசினாரே தவிர அவருக்கும் அந்தப் பூ காணாமல் போனதில் மனதுக்குள் வருத்தம்தான். ஆனால் பானு கால் கடுக்க விமலா மேனனின் பெண் தலையில் பூ இருக்கிறதா என்று பார்க்க நின்றதுதான் மிச்சம். அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமையென்று நினைவில் வர நீண்ட நேரம் பிடித்தது. இருந்தாலும் மனதுக்குள் பொருமினாள். சுந்தரம் மனதிற்குள் நினைத்தார், 'அந்தப் பூ எங்கே போச்சு?'



அடுத்த நாள் விடியற் காலையில் எழுந்து ஜன்னல் வழியே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். ஒரு காக்காய் செடியின் மேல் வந்து உட்கார்ந்து ஆரஞ்சு நிற ரோஜா மொக்கை லபக் கென்று கொத்திக் கொண்டு போனது. சுந்தரத்திற்குத் தெரியாமல் பானுவும் பின்பக்கமாக வந்து நின்று இந்தக் காட்சியைப் பார்த்தாள். மனம் அப்பாடா என்று ஆகியது. அன்று சாயந்திரம் சுந்தரம் வாக்கிங் போய் வீட்டுக்குள் வந்தபோது ரோஜாச் செடிகளெல்லாம் கறுப்புத் துணி தாங்கி நிற்பதைப் பார்த்தார். "பானு கருப்புத் துணியை சின்னதா கிழிச்சுப் போடு. இல்லேன்னா யாராவது பார்த்து இரங்கல் கூட்டம் நடக்கப் போவுதுன்னு உள்ளே வந்துட பெரிய ரகளையாயிடும்."

"ஆமாம் என் சங்கடம் எனக்குத்தானே தெரியும். உங்களுக்கு சந்தோஷம்தானே கரிச்சு கொட்டினதால்தான் இப்படி ஆச்சு."

எப்படியோ ஏதோ பதினைந்து நாட்களில் வரிசையாக செடிகள் எல்லாம் பூத்துக் குலுங்கியதைப் பார்த்தபோது சுந்தரத்திற்கும் சந்தோஷமாக இருந்தது. பானுவின் கால்கள் பூமியில் இல்லை. பானு லேடீஸ் கிளப் மீட்டிங் அந்த மாதம் தன் வீட்டிலேயே வைத்துக் கொண்டாள். விமலா மேனன் மட்டும் திடீரென மஸ்கட்டில் இருந்து தம்பி வருகிறான் என்று கிளம்பிப் போய் விட்டாள். பானு எல்லோரையும் நிற்க வைத்து போட்டோ எடுத்துக் கொண்டாள். எல்லோரும் கிளம்பிப் போனதும் செடியிலிருந்த பூவையெல்லாம் பறித்தாள், வள்ளியிடம் கொடுத்து,

"இந்தா இதைக் கொண்டு போய் உன் குழந்தைகள் தலையில வை. நீதானே சாணி கொண்டு வந்து உலர்த்தித் தந்து முட்டை ஓடு கொண்டு வந்து கொடுத்து உபகாரம் பண்ணினே? பாரு எவ்வளவு பெரிய பூ!"

வள்ளி சந்தோஷமாய் மடி நிறைய பூவுடன் வீட்டுக்குப் போனாள். பானு ரொம்ப நாட்களுக்கப்புறம் நன்றாகத் தூங்கினாள். ஆனால்

எலுமிச்சை ஜூஸில் நாம் சர்க்கரை, துளி உப்புதான் போடுவோம். ஆனால் அதில் துளி மிளகுப் பொடி போட்டுக் குடித்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். மிளகுப் பொடி போடுவதால் தொண்டை கரகரப்பு இருக்காது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





விடியற்காலையில் சந்தோஷம் பொசுக்கென்று போனது. காலிங்பெல் கேட்டு எழுந்த சுந்தரம் இந்த நேரத்தில் யார் வருவா என்று எழுந்து போய்க் கதவைத் திறக்க வள்ளியின் தம்பி மருது நின்று கொண்டிருந்தான்.

"என்ன மருது இந்த நேரத்துல" என்று கேட்டார் சுந்தரம்.

"ஒண்ணுமில்லீங்க. அக்கா மவளுக சரசவும் புஷ்பாவும் ராத்திரியெல்லாம் வாந்தி எடுத்து ஆச்சு போச்சுன்னு ஆசுபத்திரியிலே போட்டுட்டாங்க. கை மாத்தா இருநூறு ரூபா வாங்கிட்டு வரச் சொல்லிச்சு. ரெண்டு மூணு வீட்டுலேர்ந்தும் வாங்கோணும். அதாங் இவ்வளவு கருக்கல்லே வந்தேங்க".

சாதாரணமாக மருது பணம் கேட்க வந்தால் சுந்தரம் கொடுக்காமல் சாக்கு போக்குச் சொல்வார், வள்ளியே கொடுக்க வேண்டாம் என்று சொல்லியிருந்ததால். காரணம் மருது எப்போதும் தண்ணியில் மிதப்பவன்.

ஆனால் இந்தத் தடவை சுந்தரத்தின் மனத்தில் ஏதோ ஒரு நெருடல். சடாரென்று யோசிக்காமல் முந்நூறு ரூபாயாகக் கொடுத்து எந்த ஆஸ்பத்திரி என்று விவரம் கேட்டுக் கொண்டார். பானு அப்போது பார்த்து யாரிடமோ ஃபோனில் ரோஜா பெருமை அளந்து தள்ளிக் கொண்டிருந்தாள். மடாரென்று கதவைச் சாத்திய சுந்தரம் ரிஸீவரைக் கீழே வைக்கும்படி சைகை செய்தார். பானுவிடம் மருது சொன்ன விஷயம் சொன்னார். ரூபாய் கொடுத்த விவரம் சொன்னதும் பானு பதறிப் போனாள். "நான் ரோஜாச் செடி வாங்கினப்போ என்ன ஆகாத்தியம் பண்ணினீங்க. இப்ப என்னடான்னா வள்ளிசா ரூபாயை தண்டம் குடுத்திருக்கீங்க" சுந்தரம் இடைமறித்தார்.

"வாயை மூடு, முதல்லே சாமானை மூட்டைக் கட்டி வேலூருக்குப் புறப்படப் பாரு. எனக்கென்னவோ வள்ளி பொண்கள் ரெண்டும் மருந்து அடிச்ச ரோஜாப் பூவை பிச்சுத் தின்னு இந்த மாதிரி ஆயிருக்கும்னு தோணறது. எசகு பிசகா ஆயிடுத்துன்னா என்ன செய்வோம்?"

"அய்யய்யோ. நீங்க அப்பவே அடிச்சிண்டீங்களே. நான்தான் கேக்கலை. குப்பமே திரண்டு வந்துடுமே. மாங்காடு அம்மா காப்பாத்துடி" தலைமேல் கைவைத்து பானு உட்கார சுந்தரம் சொன்னார்.

"பானு நீ தைரியமா கிளம்பிப் போ. இங்கேயிருந்தாயானால் உன் வாயால உளறிக் கொட்டி களேபரமாயிடும். நான் எப்படியாவது நிலைமையைச் சமாளிச்சுட்டு நாளைக்கு அங்கே வருவேன்."

"ஆஸ்பத்திரிக்குப் போற வழியில மாதா கோவிலுக்கு இந்த ரோஜாச் செடியைக் குடுத்துடுங்க. அப்படியே உள்ளே போய் ரெண்டு மெழுகுவர்த்தி ஏத்தி பிரார்த்தனை பண்ணிடுங்க." சுந்தரத்திற்குப் பானுவைப் பார்க்கக் கஷ்டமாயிருந்தது.

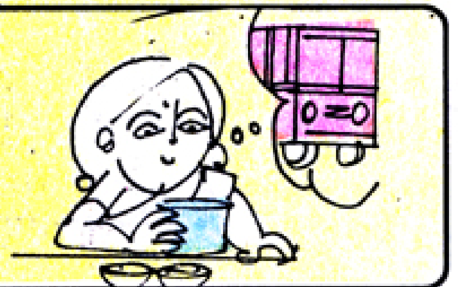
அதைவிட எவ்வளவு பாடுபட்டிருப்பாள் இதை வளர்க்க. அவள் சந்தோஷமெல்லாம் ஒரு நிமிடத்தில் சங்கடமாக ஆகிவிட்டதே என்ற நினைப்பில் ஆழ்ந்தவர் ரோஜாச் செடிகளை பானு சொன்னபடியே மாதா கோவிலில் கொடுத்து விட்டு மனதார வேண்டினார். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக தைரியம் இல்லாமல் பானுவை பஸ்ஸில் ஏற்றி விட்டு சாயங்காலம் போய் வரலாம் என்று வீட்டுக்குத் திரும்பினார். ரோஜாத் தொட்டிகள் வைத்த இடம் வெறிச்சென்றிருந்தது. ஈஸிசேரில் பொத்தென்று விழுந்தவர் அசதியில் தூங்கிப் போனார். விடாமல் அடித்த காலிங்பெல் கேட்டு பதறி எழுந்தவர், ஜன்னல் வழியே வெளியே பார்த்தார். மருது மறுபடியும்,

"ஐயா சரசு புஷ்பா ரெண்டு பேருக்கும் தேவலைங்க. குப்பத்துல இருக்கிற கொழந்தைங்க எல்லாம் குச்சி ஐஸ் சாப்பிட்டிருக்கு. அதுல ஏதோ கலப்படமாம் அம்புட்டு புள்ளைகளும் ஒட்டுமொத்தமா ஆஸ்பத்திரில அம்மா கவலைப்படுவாங்களேன்னு அக்கா சொல்லி விட்டுச்சு."

சுந்தரத்திற்கு அழுவதா, சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை. போகட்டும் மாங்காடு அம்மாவோ அல்லது மாதா கோவில் அம்மாவோ யாரானால் என்ன நெஞ்சில் பால் வார்த்தாளே. "பாவம் பானு" என்று பரிதாபப் பட்டார் சுந்தரம்.

வெளியே பிக்னிக் செல்லும் பொழுது வாட்டர் பாட்டிலில் ஒன்றில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதில் சர்க்கரை + சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஜூஸ் போல் கலந்து எடுத்துச் செல்லலாம். இது பயணத்தினால் ஏற்படும் வாந்தி, மற்றும் வெயிலில் சுற்றுவதினால் ஏற்படும் உடம்புச் சூட்டையும் தணிக்கும்.

— லதா குமார்





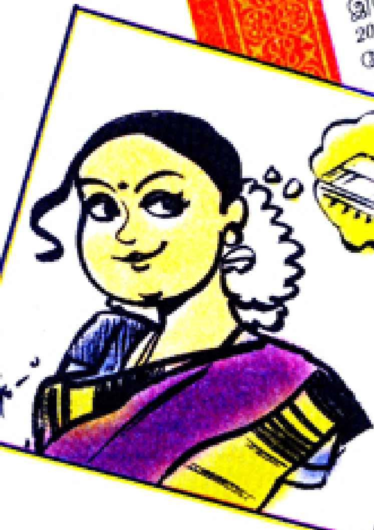
கங்கை கரையினிலே கரைந்தது பட்டாசை!

பட்டு! பட்டுப் பாவாடை!! பட்டுப் புடவை!!! சிறுமியாக இருக்கும்போதே சற்று ஆசையுடனே தடவிப் பார்ப்பதுண்டு. ஏதோ ஒன்று அல்லது இரண்டு பாவாடைகள் கட்டியதாக நினைவு. ஆனால் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிக்கும் போது பட்டுக்கோட்டையில் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்கள் இருவர் என் வகுப்பில் அகலக் கரையில் அமர்க்களமாகத் தினமும் வருவார்கள். அவைகளை ரசிப்பேன். வகுப்பு இறுதி நாள் போட்டோவிலும் என் அம்மாவின் கோபுரம் பார்டர் பட்டுப் புடவையில் இருக்கிறேன்.

திருமணம், பின்பும் வளைகாப்பு, சீமந்தம் இப்படியாகப் பத்து புடவைகள் சேர்ந்தன. தலை தீபாவளிக்கு 'கற்பகம்' கலர் எண்பது ரூபாய் மட்டுமே! அந்தச் சமயத்துப் புதுக் கலர்!

மணமாகி எட்டு வருடங்களில் ஏதோ இப்படியும் அப்படியுமாக ரூபாய் 150, 200க்குள் சில புடவைகள் வாங்கிக் கொண்டேன். மாம்பலம் ஸ்ரீ சாரதா வித்யாலயா ஆசிரியைகள் பிரதி வெள்ளிதோறும் அப்போதெல்லாம் பட்டுடுத்திப் பணிச் சென்று மங்களகரமாக வருவார்கள். நானும் ஒரு வருடம் வேலை பார்த்த சமயம் அமர்க்களமாகப் போவதுண்டு.

ஒன்பது ஆண்டுகள் ஓடி விட்டன. திருமயிலையில் ஒரு முருக பக்தை வடிவேலனுக்கு திருக்கோயில் கட்டி கும்பாபிஷேகம் நடத்த உத்தேசித்தார். புனித கங்கை நீர் கொண்டு வர என்னையும், என் கணவரையும் அனுப்ப ஏற்பாடு செய்தார். அதாவது தம்பதி சமேதரர்களாக கங்கை நீர் எடுத்து வர எண்ணம்.





சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு! தவத்திரு. யோகி கே. அருணாசல சுவாமிகள் சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை மற்றும் எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவையும், உங்களுடைய பெயருக்கு கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். ரிப்ளை தபால் பெற ரூ.3/- ஸ்டாம்ப் கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல்.

குறிப்பு: 1. ஸ்ரீ அகத்திய மாமுனிவர், பரிபூரண வாலை தகசிய விதிப்படி சிவனுடைய விந்து எனப்படுவதும் திரவ ரூபத்தில் உள்ளதும் கையில் எடுக்க முடியாததும் ஆகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச் சாறும் கொண்டு திடரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில் அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் ஜனவசியம், லட்சுமி வசியம் போன்ற சகல வசியமும் கிட்டும். கோர்ட்டு வழக்கில் வெற்றி, எதிரிகளால் ஏவல், பில்லி சூனியம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள், கண்திரிஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாரணை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு: 2. நேரில் வருபவர்கள், அன்னை இல்லம், ஜி.வி. காம்ப்ளக்ஸ் (வள்ளுவர் தியேட்டர் பின்புறம்), பழனி என்ற முகவரிக்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்கள் சில:

1. ஜி. குணசேகரன், Zeughaus str 4. 3400 Burgdort சுவிட்ஸர்லாந்து. மதிப்புக்குரிய சுவாமிஜி. நீங்கள் உண்மையிலேயே அற்புத சக்தியும் அபூர்வ சக்தியும் கொண்ட நீங்கள் அனுப்பிய சக்தி வாய்ந்த ரட்சையின் மகிமையால் இங்கு சம்பள உயர்வும், நண்பர்களிடம் கொடுத்த பணமும் திரும்பக் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

2. சி. செல்வராஜ் மே.பா.ல. வெங்கடாசலம் த.பெ.எண். 5557. ரியாத் 11432 சௌதி அரேபியா. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் மகிமையை உணர்ந்தவன் நான். இங்கு தங்களிடம் பெற்ற நவக்கிரக ஸ்பெஷல் ரட்சையின் மகிமையால் வியப்பூட்டும் வெற்றிகளை பெற்று வருகிறேன்.

3. திரு. என் மணியம் வனஜா, வீடு 2556 தெரு 2138 பிளாக் எண். 321 பக்ரெய்ன். அரபுக் குடியரசு. சுவாமிஜி. தங்களின் அற்புத சக்தியை விவரிக்க வார்த்தையே இல்லை. காரணம் நாங்கள் தங்களிடம் பெற்ற பூஜைப் பொருட்களின் சக்தியால் எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியும் வாழ்வில் முன்னேற்றத்துடன் மிகுந்த சந்தோஷத்தையும் அடைந்ததால் இந்த செக் 501-ஐ அன்பளிப்பாக பெற்றுக் கொள்ளவும்.

4. வ. கார்த்திகேயன், த.பெ.வரதராஜன், 63டி. பாரதி தாசன் தெரு. இலாசுப்பேட்டை. புதுவை-605 008. சுவாமிஜி. தங்களிடம் பெற்ற ரட்சையின் மகிமையால் உயிர் மீது நம்பிக்கை இன்றி இருந்த நான் தங்களின் அருளாசியால் அறுவை சிகிச்சை செய்யப் பெற்று புத்துயிர் பெற்றுள்ளேன். தாங்களை நினைத்து என் ஆனந்த கண்ணீர் துளிகளை உங்களது பாதத்தில் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

5. திரு. எம். இளங்கோ, (ஸ்பிக் – எஸ்.எம்.ஒ..) டி.டி.சி. Midu Bellapur Road Navi Mumbai-6. மகாராஷ்டிரா. அன்புக்கும் மதிப்புக்கும் உரிய சுவாமிஜி. தங்களின் ரட்சையை அணிந்ததின் மூலம் நிறைய பலன்களை அடைந்து வருகிறேன். மிக்க நன்றி.

6. திரு. ஆர். பாலேந்திர ராஜா (Speed Motor Service)த.பெ. எண். 800 பக்ரெய்ன் அரபுநாடு. சுவாமிஜிக்கு என் அன்பு வணக்கம். தாங்கள் அனுப்பிய பூஜைப் பொருட்களின் சக்தியால் எங்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் கிட்டியது என்ற செய்தியை நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

7. BKN ராஜ் (இந்தியா டுடே எடிட்டர்) எண். 46, பாஸ்கர் காலனி, தானே-5 பம்பாய். சுவாமிஜி, பழனியில் சந்தித்து நேரில் பெற்ற பூஜைப்பொருட்களின் சக்தியால் எனது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளேன். மிக்க நன்றி.

8. ஜி.சண்முகம், லாட் 217 SAMONG BUNGA MELOR BATU 14, 47100 PUCHONG செலாங்கூர், DARUL EHSAN மலேசியா. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. கடந்த தை மாத பௌர்ணமி பூஜையின் பூஜைப் பொருட்கள் 24.4.96ல் பெற்றது முதல் எனது துன்பங்கள் யாவும் படிப்படியாக குறைந்து வருகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொண்டு தங்களுக்கு எனது குடும்பத்தார் அனைவரும் முழுமனதுடன் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

9. ருக்குமணி, கோரெஸ் இந்தியா லிமிடெட். கோரெஸ் ஹவுஸ், பிளாக் 10, டாக்டர் மோசஸ்ரோடு. வொர்லி, பம்பாய்-400 018. வணக்கத்திற்குரிய சுவாமிஜி! கடந்த இரண்டு வருடமாக தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகள் எல்லாம் தாங்கள் கொடுத்த ரசமணியை அணிந்ததின் மூலம் வெற்றிகள் அடைந்ததோடு எனது மருமகளுக்கு குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

10. பி. ஹேமலதா, கருக்கெழுத்தர், இயற்பியல் பிரிவு, அண்ணா பல்கலைக் கழகம், சென்னை. மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜி! உங்களின் ரட்சையை அணிந்ததின் பலனாக நான் எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியும் வாழ்வில் மிகுந்த சந்தோசமும் பெற்றுள்ளேன் என்பதை மிகழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

11. திருமதி சூரியா எபினேசர், ஹவுஸ் – 8, பிரசன்ன விநாயகர் கோவில் தெரு, பாளையங்கோட்டை – 627 007. அன்பிற்குரிய சுவாமிஜி! நான் தொட்டகாரியம் யாவற்றிலும் வெற்றி வேண்டும் என்பதற்காக வாக்குக்

கேட்டிருந்தேன். அதற்காக எனக்கு ரட்சை கொடுத்ததின் மூலம் எனக்கு வீட்டுக் கேஸில் வெற்றி கிட்டியது. தங்கள் அருள்வாக்கின் படியே 15 தினங்களில் எதிரிகள் யாவரும் வாடகை வீட்டைக் காலி செய்து விட்டார்கள். அதற்காக அன்புக் காணிக்கையாக ரூ. 101 பெற்றுக் கொள்ளவும்.

12. எஸ். பாலசந்திரன், ஸ்ரீகணேஷ் ஏஜன்சி சப்ளையர், ஆப்ரிக்கன் சிவாகண்ட் அன் புளூ மெட்டல்ஸ், 16–ஏ, சில்வர் ரோடு, மைலாப்பூர், சென்னை – 600 004. மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜி! என்னுடைய வெற்றிக்காக பிரார்த்தனை செய்து ரட்சை அனுப்பியதற்கு மிகவும் நன்றி. தங்களின் ரட்சையை அணிந்ததின் பலனாக நான் எனது தொழில்களில் பெரிய முன்னேற்றம் கண்டு வருகிறேன்.

13. பி. வீரப்பன் ARACIA LODGE, MgU 6 என்–26 பிளாக் 534, BUKU BETOK STREET 23, சிங்கப்பூர் – 654 550. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் ரட்சையை அணிந்த சில நாட்களில் நான் விரும்பிய வேலையைப் பெற்று மேலே கண்ட விலாசத்தில் நல்ல முறையில் உள்ளேன்.

14. பவாரஞ்சனா (இலங்கை) இருப்பு: த.பெ. லோகேஸ்வரன் 20, ரியூ மார்டெர் 2210, CLICHI, பிரான்ஸ். அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தாங்கள் அனுப்பிய ரட்சையை இங்கு என் கணவர் அணிந்ததும் இழந்த வேலையை மீண்டும் பெற்றார் என்பதை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

15.என்.ஜி.சுவாமிநாதன், மினிஸ்ட்ரி ஆஃப் ஹெல்த். த.பெ.எண். 10109. ஹோர் பக்கன், சார்ஜா. அரபுக் குடியரசு. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் அருள் ஆசியால் இங்கு மேலேகண்ட விலாசத்தில் எழுத்தர் பதவியில் இருக்கிறேன். மேலும் இங்கு பலவித சிக்கல்களில் இருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாக இருக்கிறேன்.

16. எஸ்.ஜி. நல்லீஸ்வரன், த.பெ.எண்.30291. தோஹா. கத்தார். அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் நல்லாசியாலும் அனுப்பிய பூஜை பொருட்களின் சக்தியாலும் என்னை அண்டிய துன்பங்கள் அனைத்தும் மறைந்து இங்கு மனமகிழ்ச்சியுடன் உள்ளேன். உங்களுக்கு என் இதயப்பூர்வமான நன்றிகள்.

17. எம். மகாதேவமணி (எலக்ட்ரீசன்) த/பெ. எண். 48898. Sadhla பின்கோடு 54559. ஸ்டேட் ஆப் குவைத். சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். தங்களின் ஆசியால் என் நெடு நாளைய ஆசை வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசை நிறைவேறி மேலே கண்ட விலாசத்தில் வேலை கிடைத்தது என்பதை இங்கிருந்து நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

18. ஈ. பொன்னையா 1555 Boy1 1Edovar Lavarin Saint Laurent Hai-2b2 கனடா. மதிப்புக்கு உரிய சுவாமிஜி! எனக்கு எல்லா வகைகளிலும் வெற்றி வாய்ப்பும் பல அரிய பலன்களும் இங்கு உங்களிடம் இருந்து பெற்ற ரசமணியால்தான் கிட்டியது. அதற்காக எனது மனமார்ந்த நன்றியை இதன் மூலம் அர்ப்பணிக்கிறேன்.

19. டாக்டர் நவநீத சம்பத், த.பெ. எண். 118, பாபர் மெடிக்கல் ஹால் (Gode 324)SAINAS) அபூபக்கர் ஸ்டேட் ஆப் ஓமன் குடியரசு. சுவாமிஜி! தங்களிடம் பெற்ற ரட்சையின் மகிமையால் எனக்குத் திருமணம் நடைபெற்றதோடு வெளிநாட்டில் மேலே கண்ட விலாசத்தில் வேலையும் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவிக்கிறேன்.

20. கே. சுரேஷ் பாபு (கேரளா) இருப்பு. த.பெ. எண். 6779 சார்ஜா அரபுக்குடியரசு. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் பூஜைப் பொருளைப் பெற்றதும் அது என்னை வியக்கும் அளவிற்கு மிக உயரிய நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது. என் வாழ்க்கையில் நல்ல முன்னேற்றங்களை என்னால் கண்கூடாகக் காண முடிகிறது. மிக்க நன்றி.

21. சாந்திமதி A. அரெத்து சாலையன் கொழும்பு 4–6 இலங்கை. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களில் உங்களின் அருள் மிக்க சக்தியால் பயனடைந்தவர்களில் நானும் ஒருத்தி. இங்கு எனக்கு வேலை கிடைக்க அருள்வாக்கு கேட்டேன். தங்களின் வாக்கு கிடைத்த சில நாட்களில் இங்கு எனக்கு அரசாங்க வேலை கிடைத்தது என்ற நல்ல செய்தியை தங்களுக்கு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

22.திரு. டி.எஸ். சீனிவாச அய்யர், பி.ஏ. சீனியர் ஆடிட் ஆபீஸர்(Rtd) ஜெய்மங்களா ஹவுஸ் சீனிவாச நகர் காலனி ஹைதராபாத்– 500 013. ஆந்திரா. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் நல்லாசி தாங்கிய பூஜைப் பொருள் கிடைத்த 90 நாட்களில் எனது 2–வது பெண்ணுக்கு சிறப்பாக திருமணம் நடந்தது.

23. ஜி. சனல்குமார், த.பெ.எண்.4714 Ras-al Kahimah துபாய். அரபுக்குடியரசு. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். என் நெடுநாளைய ஆசை வெளிநாட்டில் வேலை கிடைக்க வேண்டும் என்பதே. தங்களிடம் பெற்ற ரட்சையின் மகிமையால் சில நாட்களில் மேலே கண்ட விலாசத்தில் வேலை கிடைத்தது என்ற விபரத்தை இங்கிருந்து நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

24. சித்ரா, பி.எஸ்சி., த.பெ. டாக்டர் வெங்கடாசலம், அரியலூர், திருச்சி (இருப்பு) ஸ்பின்னெய் யூனிட் 16ரும் 15. பிரிட்சாட்ஸ் ரோடு, எட்சபஸ்டன் பர்மிங்ஹாம், இங்கிலாந்து யு.கே. சுவாமிஜி. இங்கு வருவதற்கு முன்பு தங்களை பழனியில் நேரில் சந்தித்து எனக்கு மேல்படிப்புக்கு வெளிநாடு செல்ல வாக்கு கொடுக்கும்படி வேண்டினேன். தாங்களும் வாக்கு கொடுத்து பூஜை பொருளும் கொடுத்தீர்கள். அது கிடைத்த சில நாட்களில் கடந்த செப்டெம்பரில் அரச உதவியுடன் மேலே கண்ட இடத்தில் மேல்படிப்பு படித்து வருகிறேன் என்பதை இதன்மூலம் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

25 திரு. இரா. கீதா (எம்.எஸ்ஸி.,பி.எட்., எம்.பி.எல்.,) விரிவுரையாளர், ஸ்ரீ ஆதிகஞ்சனகிரி மகளிர் கல்லூரி) கம்பம் தமிழ்நாடு. பெருமதிப்புக்குரிய சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். தாங்கள் அனுப்பிய பூஜைப் பொருளின் பலனாக எனக்கும் தஞ்சாவூர் மாவட்டம் திருவையாறு காவல் துறை துணை கண்காணிப்பாளர் அவர்களின் புதல்வன் திரு. இரா. ரகு பி.எஸ்ஸி.,க்கும் வரும் 19.8.96ஆம் தேதி தஞ்சை கே.கே. மாளிகையில் திருமணம் நடைபெற உள்ளது. எனது காணிக்கையும், திருமண மடலையும் இணைத்துள்ளேன். என்னை ஆசீர்வதிக்கவும்.

26. ஆர்.சுகனேஸ்வரி, பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., த.பெ. எம்.ரெங்கநாதன், காவல் துறை ஆய்வாளர், காங்கேயம். அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தங்களின் அருளால் எனக்கு திருமணம் கைகூடி வரும் 7.11.97ல் அரியலூர் விநாயகர் மிஷனல் கட்டிட வளாகத்தில் நடைபெறுவதால் என்னை ஆசீர்வதிக்கவும். தங்கள் வாக்கில் அருள் இருப்பதை மனமார உணர்கிறேன்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

தவத்திரு யோகி K. அருணாசல சுவாமிகள்

61 (M.K) அருள் ஜோதி நிலையம். த.பெ. எண். 32, சண்முகபுரம், அண்ணாநகர், பழனி,–624 601.

என் கணவர் விஷயம் சொன்னதும் நான் கொண்ட ஆனந்தம் இப்பொழுதும் பசுமையாகவே உள்ளது. த்ரீ இன் ஒன்! ஆசிரியையான எனக்குச் சிறப்பாக, புவியியலில் மிகவும் ஆர்வம் உள்ளவளுக்கு, பாரத புண்ணிய பூமியின் மலைகள், நதிகளைப் பார்க்கப் போகிறோம் என்ற ஆனந்தம்! இரண்டாவதாக, காசிக்குப் போனோம்; கங்கையில் ஸ்நானம் செய்தோம்' என்று பேசுபவர்களைக் கண்டு நமக்கும் கிட்டாதா என்ற ஏக்கம் நீங்கியது. மூன்றாவதாக எங்கள் குடும்பங்களில் சற்று வயதான நிலையிலேயே காசிக்குப் புறப்படுவார்கள். எனக்கு இவருடன் சீக்கிரமே கங்கா ஸ்நானம்! ஆக, நதிகளின் நீர் நிரப்பி வர எக்கச்சக்க குடங்கள் எங்களுடன் இரயிலேறின!

வழியில் கிருஷ்ணா, கோதாவரி, நர்மதை இப்படி ரசித்து வணங்கினோம். இடார்சியில் இறங்கி 'நர்மதா' ஸ்நானம் செய்து நீர் நிரப்பிக் கொண்டோம். அதன் அழகு விவரிக்க இயலாத ஒன்று. கங்கையின் மீது பாலத்தில் இரயில்! பயணிகள் 'கங்கா மாதா கீ ஜெய்' என்று சில்லரைகளை வீசினர் நதியில். நாங்கள் எழுந்து நின்று வணங்கினோம். இரவாகி விட்டதால் மறுநாள் அதிகாலை முறையாக ஸ்நானம் செய்விக்க ஏற்பாடு செய்தவருடன் கங்கைக் கரையை அடைந்தோம். பிரவாகம்! எல்லா படிகளிலும் தண்ணீர்! ஒருவழியாக எல்லா கட்டங்களிலும் புனிதநீராடி, அரிச்சந்திரா கட்டத்தில் வந்து நின்றோம்.

"கொஞ்ச நேரம் கங்கையைப் பார்க்கணும்" என்று என் கணவரிடம் கேட்டு அமைதியாகப் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தேன். குழந்தைகள், குடும்பம் எல்லாம் மறந்து விட்டன. முதல்ல சொன்ன 'த்ரீ இன் ஒன்'னில் கடைசியாகக் கூறிய 'கணவருடன் கங்கைக் கரையில்' நினைவுக்கு வந்தது. 'தேவி தாயே' இந்த ப்ராப்தம் கிடைச்சிருக்கே. உனக்கு நான் ஏதாவது திருப்பிச் செய்ய வேண்டாமா" என்று கேட்டுக் கொண்டேன். "பட்டை விட்டுடுங்கோ' என்ற பெரியவாளின் அருள்வாக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

"ஏங்க! பட்டுப் புடவை விட்டுடறேன்' என்றேன் கணவரிடம். அவர் "வேண்டாம் வருடத்துக்கு ஒரு புடவை வாங்கித் தரேன்!' என்றார். இவர் இப்படிச் சொல்கிறாரே என்று வருந்தினேன். இவரை மீறிச் செய்தால் 'பதிவிரதா தர்மம்' தவறி விடுமே' என்று நினைத்தேன். அதுவும் கங்கைக் கரையில் (மற்ற இடமாக இருந்தால் கதையே வேறு) ஆகவே மறுபடியும், "நாம சேர்ந்து தரிசனம் செய்ய நம்மால் இயலாது. கடவுளாகப் பார்த்து இந்தப் பாக்கியம் கொடுத்திருக்கார் பெரியவாளும் சொல்லியிருக்காரே" – என்றேன். உடனே அவரும், "உன் இஷ்டப்படியே செய்" என்றார்.

இரு கைகளிலும் புனித நீரை எடுத்தேன் "அம்மா தேவி! என் மனத்தில் பட்டாசை வராமல் பார்த்துக்கோ! நீதான் அருள் செய்யணும் என்று கூறி, விட்டேன் நீரை முழுமையாக மனத்திலிருந்து பாரம் நீங்கியது போலிருந்தது. அறுபதைத் தாண்டி விட்ட இந்த வயதிலும் இதுவரை ஒருமுறை கூட, 'இன்னும் கொஞ்ச நாள் கட்டிண்டிருக்கலாமே' என்ற எண்ணம் வந்ததுமில்லை ஏக்கமும் வரவில்லை.

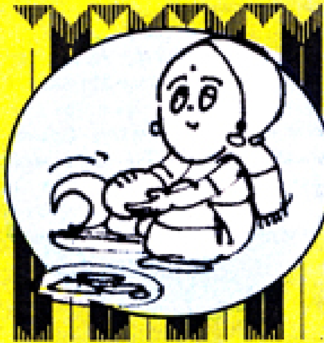
அப்போதெல்லாம் ரொம்பப் பேர் பட்டு விட வில்லை. ஆக விசேடங்களுக்கு நூல் புடவையில் பார்ப்பவர் சற்று மதிப்புக் குறைவாக நினைப்பார்கள். தற்சமயம் நிறைய பெண்கள் 'காட்டனே கட்டுவோம்' என்று கண்டிப்பாக இருக்கிறார்கள். பகட்டான பட்டை விட மிகவும் மனத்தெம்பு வேண்டியதுதான். பட்டாடை உடுத்தி மகிழும் பரவசத்தை விட நான் பட்டை விட்ட நிகழ்ச்சியின் பரவசமே அதிகம் என்று என் மனத்தில் படுகிறது.

— ருக்மணி பாலசுப்பிரமணியன்
மயிலை

சமீப காலமாக – உணவில் 'சாலட்'கள் முக்கிய இடம்வகிக்கின்றன. நல்லதுதான். ஆனால் – என்னதான் புத்தம் புதிய காய்கறிகள் என்றாலும், 'சாலட்'களுக்கு வழக்கத்தை விட மிக சுத்தமாக காய்கறிகளை நறுக்கு முன் கழுவ வேண்டும். ஏனென்றால் –

இவைகளை வேகவைப்பதில்லை என்பதால், மேல்பரப்பில் பூச்சி மருந்துகள், செயற்கை உர ரசாயன கலவைகள், கிருமிகள் தங்கியிருக்க வாய்ப்புண்டு. ஆகவே சரியாகக் கழுவா விட்டால் நன்மையை விட தீமையே அதிகம். ஒரு 'ஸ்டீம்'மில் வைத்துச் சாப்பிடுவது இன்னும் உத்தமம். சுகாதாரத்தில் நம்பகத்தன்மை இல்லாத உணவு விடுதிகளில் சாலட் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

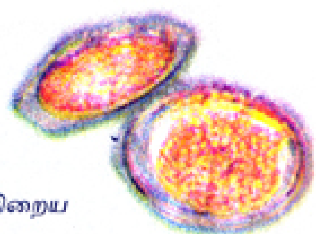
– பட்டம்மா



இளமை சமையல்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்





"ரொம்ப தாங்க்ஸ் மேடம். உங்களால என் பையன் இப்ப நிறைய காய்கறிகள் சாப்பிடறான்."

"உங்க பையனுக்கு என்ன வயசுங்க?" – ரொம்பவும் சின்னப் பையனா இருப்பானாக்கும்னு மனசுல நினைச்சுக்கிட்டே நான் கேட்டேன்.

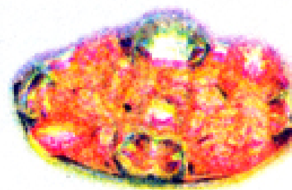
"பதினேழு வயசாச்சுங்க!"

"இந்த வயசுலயா காய்கறி சாப்பிட மாட்டேங்கறாங்க?" இது எனக்கு ஓர் அதிர்ச்சி.

"ஆமா மேடம். எத்தனை விதமா பொரியல் செஞ்சாலும், குழம்புல போட்டாலும் அதை மட்டும் தனியா எடுத்துட்டு குழம்பை மட்டும் சாப்பிடுவான். ஆனா இப்போ விதவிதமா "சைட் டிஷ்" செஞ்சி சப்பாத்தி, பூரி, நான், குல்ச்சா எல்லாம் உங்களால செய்ய ஆரம்பிச்சதும் நிறைய காய்கறி சாப்பிட ஆரம்பிச்சிட்டான்."

இதைப் போல நிறைய "ஃபோன் கால்"கள், நேரிலும், சந்திக்கும் போதும் சொல்பவர்கள் அதிகம். நல்லா ருசியா விதவிதமா சமைக்கறப்போ, காய்கறிகளே பிடிக்காது என்று சொல்லும் நமது புதிய தலைமுறையினர், நல்லாவே சாப்பிட றாங்க. இதனால என்ன தெரியுது? நம்முடைய நேரத்தைக் கொஞ்சம் செலவழிச்சு விதவிதமா செஞ்சிக் குடுத்தா அதை ருசியா குடுத்தா இந்த மாதிரி "இது புடிக்கல அது புடிக்கல" அப்படீங்கற கம்ப்ளெயிண்ட் யாரிடமிருந்தும் வராது. கீரையைக் கூட கிரேவியா செஞ்சாலோ, 'கட்லெட்'ல போட்டாலோ, "ஸ்டப் சப்பாத்தி" செஞ்சாலோ





நல்லாச் சாப்பிடறாங்க.

இதுல இல்லத்தரசிகளான, அம்மாக்களான நாம் தெரிஞ்சிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் நிறைய இருக்கு. ஒருநாளுக்கு ஒரு நபருக்குக் குறைந்தபட்சம் 300 கிராம் காய்கறிகளாவது சாப்பிட வேண்டுமென்று 'சரிவிகித சத்துணவு' என்று "இந்திய மெடிக்கல் கவுன்சில் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிட்யூட்" பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள லிஸ்ட்ல இருக்கு.

இதன்படி நாம் ஒரு குடும்பத்திற்கு என்ன தேவையோ ஒவ்வொருவருக்கும் எவ்வளவு தேவையோ அந்த அளவுக்குக் கொடுக்கப் பழகணும். அதிகமா சாப்பிடணும்னு யாரையும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது. சரியான அளவு சாப்பிட அவர்களைப் பழக்க நம்மை நாமே கல்வியறிவு, கேள்வியறிவால நிறைய விஷயங்களைத் தெரிஞ்சுக்க முயற்சி செய்யணும்.

இந்த இதழில் உங்களுக்கு ஒரு 'பேமஸ் சைட் டிஷ்' – ஹோட்டல்களில் எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடறது – 'கடாய் வெஜிடபிள்ஸ்' செய்யற விதத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன்.

கடாய் வெஜிடபிள்ஸ்

சிறிய 'கடாயில்' (வாணலியில்) பரிமாறுவதால் இதற்கு இப் பெயர் வந்திருக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

தக்காளி – 1,
குடமிளகாய் – 2,
பச்சை மிளகாய் – 2,
பேபி கார்ன் – 200 கிராம்
(சிறிய மக்காச்சோளம்)
கேரட் – 2,
பீன்ஸ் – 10,
உருளைக் கிழங்கு – 2
பனீர் – 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
தனியாத் தூள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
உலர்ந்த வெந்தய இலை (Kasoori Methi என்று கடைகளில் கிடைக்கும்) – 1½ டீஸ்பூன்,
உப்பு – ருசிக்கேற்ப,
வெண்ணெய் – வதக்குவதற்கு.

செய்முறை :

தக்காளியையும், குடமிளகாயையும்

100 கிராம் கேரட்டில் கிடைக்கும் சத்துக்கள்

காரட்	கலோரி அளவு
கலோரிச் சத்து	48 கிராம்
கால்சியம்	80 மி.கி.
பாஸ்பரஸ்	530 மிகி.
இரும்புச் சத்து	2.2 மி.கி.
கேரட்டீன் (வைட்டமின் ஏ)	1890 மி.கி.
நார்ச்சத்து	1.2 கிராம்
கார்போஹைடிரேட்	10.6 கிராம்
புரதம்	0.9 கி.
தயாமின்	0.04 மி.கிராம்
ரைபோ ப்ளேவின்	0.02 மி.கி.
நயாசின்	0.6 மி.கி.

உங்களுக்கு இதைப் போல எதிலெதில் எந்தெந்த சத்துக்கள் உள்ளன என்று தெரிய ஆவலா? ஒருநாளைக்கு எவ்வளவு நமது உடலிற்குத் தேவை என்று தெரிந்து கொள்ள ஆவலா? மங்கையர் மலருக்குக் கடிதம் எழுதுங்கள். நான் அறிந்ததை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

ஒன்றரை அங்குல சதுரங்களாகவும், பச்சை மிளகாயை நீளவாக்கில் அரியவும். உருளைக் கிழங்கு, கேரட், பீன்ஸ், பேபிகார்ன் போன்றவற்றை விரல் பருமனில் அரிந்து குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் வெண்ணெய் போட்டுச் சூடாக்கி உருகியதும் நீளவாக்கில் அரிந்த பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கிய பிறகு பனீர் துண்டங்கள், வேகவைத்த காய்கறிகள் (தண்ணீர் விடாமல்) சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பிறகு அதில் தனியாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து கலந்து விட்டு உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்க்கவும்.

தணலைக் குறைத்து நன்றாகக் கிளறி விட்டு ஓரிரு நிமிடங்கள் வதக்கவும். தேவைக் கேற்ப தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பு கெட்டிப்படும் வரை கொதிக்க விடவும்.

வெந்தய இலையைக் கழுவி சேர்க்கவும். கலந்து விட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். புல்கா, நான் அல்லது சப்பாத்தியுடன் பரிமாறலாம்.



ஒருமுறை சற்று வித்தியாசமாக இருக்கட்டுமே என்று பச்சைப் பட்டாணியை மிக்ஸியில் போட்டு 'கொர கொரப்பாக' (நைஸாக இல்லாமல்) அரைத்து ப. மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை சேர்த்து வடை செய்தேன். வடையின் மேல் பகுதி பொன்னிறமாகவும்; உள்ளே பச்சை நிறமாகவும் டூ-இன்-ஒன் போல கலர் புல்லாக வித்தியாசமான டேஸ்டுடனும் இருந்தது.

– பானுமதி
பாரிவள்ளல்

தமிழில் உள்ள உணவுப் பெயர்களுக்கு சரியான ஆங்கில வார்த்தைகள் :
(இனிமேல் ஒவ்வொரு இதழிலும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக எழுதுகிறேன்)

தமிழ்	ஆங்கிலம்
பெருங்காயம்	ASAFOETIDA
ஏலக்காய்	CARDAMOM
கடுகு	MUSTARD
பூண்டு	GARLIC
கிராம்பு	CLOVES
கொத்துமல்லி விதை	CORIANDER SEEDS
இஞ்சி	GINGER
ஜாதிக்காய்	NUTMEG
மஞ்சள்	TURMERIC
புளி	TAMARIND
மிளகு	PEPPER
வெந்தயம்	FENUGREEK

சரியாக சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கு ஒரு கிளாஸ் பீடியாசூர் = ஒருவேளை உணவு



அறிமுகமாகிறது

PediaSure WITH TCM

சமச்சீரான, ஊட்டச்சத்துள்ள ஆரோக்கிய பானம், சரியாக சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கு.

ஊட்டச்சத்துகளை சிறப்பாக உறிஞ்ச உதவுகிறது

கண் மற்றும் மூளையின் வழக்கமான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது

எல்லா வகையான வளர்ச்சியையும் நிச்சயப்படுத்துகிறது

ஒரு குழந்தையின் எல்லா வகையான உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியும் அவன் என்ன சாப்பிடுகிறான் என்பதை பொறுத்தது. அடம் பிடித்து சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் போஷாக்கான உணவைத்தர மருத்துவரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டது பீடியாசூர் ஆகும். முழுமையான உணவான பீடியாசூர் டாரைன் மற்றும் கார்னிடின் கொண்ட ஒரே ஆரோக்கிய பானம் ஆகும். இது உங்கள் குழந்தையின் கண்கள் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மீடியம் செயின் ட்ரைக்ளிஸரிட்ஸ் (எம்சிடிகள்) பெற ஒரே வழி இது ஆகும். இது போஷாக்கை சிறப்பாக உறிஞ்சி, கிடுகிடு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான விரைவான மற்றும் சீரான வளர்ச்சியையும் வழங்குகிறது.

ஒவ்வொரு கிளாஸ் (225 மி.லி.) பீடியாசூரும் விட்டமின் டி, கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவைகளை கொண்டுள்ளது. இது உங்கள் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் உடலின் தாதுப்பொருட்கள் சமச்சீர் பராமரிப்பிற்கு உதவுகின்றன. வளர்ச்சிக்கு உதவும் இரும்பு மற்றும் விட்டமின் சி ஆகியவைகளை வளமையாக தரும் பீடியாசூர் ஒரு வளரும் குழந்தை புரதம், கார்போஹைட்ரேட், தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துகளை நிர்ணயித்த விகிதத்தில் பெற நிச்சயம் செய்கிறது.

எனவே, இனிமேல் உங்கள் குழந்தை சமச்சீரான உணவை இழக்க மாட்டான் என்ற நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் இருக்கலாம். அதற்கு பீடியாசூருக்கு நன்றி.



நம்பிக்கையுடன்



ABBOTT

R.K.SWAMY/BBDO AL 6121 TAM

பீடியாசூர் பற்றி அபோட் லேபரட்டரீஸ் இடமிருந்து இலவச கையேடு பெற இந்த பதில் படிவத்தை வெட்டி நிரப்பி கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

பெற்றோர் பெயர் : திரு/திருமதி ______ தொலைபேசி (வீடு) ______ தொலைபேசி (அலு) ______

குழந்தையின் பெயர் : ______ பிறந்தநாள் ______ இப்போது குடிக்கும் ஆரோக்கிய பானம் ______

முகவரி ______

பள்ளிக்கூடம் ______ மருத்துவர் பெயர் ______ தொலைபேசி (அலு) ______

அபோட் லேபரட்டரீஸ் (இண்டியா) லிமிடெட், 61, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை-600 008

MM2

சவாலாக ஏற்றேன்!

என் வயது 74, நான் ஒரு பாட்டி, இந்த வயதிலும் விடாமுயற்சியோடு, கட்டுரை, துணுக்குகள், கோலம் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள், ஆன்மீகம், பொது அறிவு போட்டிகளுக்கு விடைகள் எழுதிக் கொண்டு அறிவை பலப்படுத்திக்கொண்டு வருகிறேன் என்றால் பல் பத்திரிகைகளும் பரிசு கொடுத்தும் பிரசுரித்தும் தரும் உற்சாகம்தான் காரணம்.

என் சிறு வயதில், பள்ளிக்குச் செல்லாமலே வீட்டிலேயே படித்தும் என் பதினாவது வயதிலே 'பெண்ணுக்கு என்ன படிப்பு?' என்று கல்யாணம் முடித்து படிப்பில் நாட்டமில்லாமல் செய்துவிட்டனர்.



என் மாமனார் மெலட்டூர் ரதய்யர் ஜுவாலஜி ப்ரப்ஸராக இருந்தவர், பிறந்த வீட்டிலிருந்தே படிக்கச் சொன்னார். படித்தேன்.

வயிற்றில் முதல் குழந்தை வந்ததும் படிப்பு ஒன்பதாவதோடு நிறுத்தப்பட்டு குழந்தை பிறந்து குடும்பம் என்ற பந்தத்தில் வீழ்ந்தேன். இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு குழந்தையாக ஐந்து பெண்களும் ஒரு பிள்ளையும் பெற்றுக் கொண்டேன். உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டேன்.

குழந்தைகள் பெரியவர்களாக பள்ளிப்படிப்பு, காலேஜ் என்று அனுப்பி வைக்கவும், மாமனார் மாமியார் என்று முதியோர்களுக்கு சிசுருஷை செய்து அவர்களுக்கு உதவி செய்தும் வந்தேன்.

அவர்கள் மறைந்ததும் விடாமுயற்சியோடு கதைகள், கட்டுரை, குறுக்கெழுத்து போட்டி என்று எழுத ஆரம்பித்தேன். பெண்கள் கல்யாணம், பிள்ளை கல்யாணம் என்று வந்தது. பேரன் பேத்திகளை பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பு. என் கணவரும் மறைந்தார். என் பிள்ளையும் மருமகளும் உற்சாக மூட்டியதில் புத்தகங்கள் படிப்பது என்றும், சித்திரம் வரைவது, கோலம் போடுவது, 'சம்கி' வேலைகள் படங்களுக்குச் செய்வது, போட்டிகளுக்கு எழுதுவது என்று ஆரம்பித்து பரிசுகள் வாங்க ஆரம்பித்தேன்.



என் பெண் "உன் கட்டுரைக் கதைக்குப் பரிசு வராது உனக்குக் கோலம்தான் வரும்" என்றதும் இதைச் சவாலாக எடுத்து கட்டுரைகள், அனுபவங்கள் எழுதி சாவி, ஆலயம், தேவி, தேவி என் கண்மணி, மங்கையர் மலரில் கட்டுரை, கோலம், சமையல் என்று பலவிதம் எழுதித் தள்ளி விட்டேன். குமுதத்தில் வைர மோதிரமும் தங்கச் செயினும் பரிசாகப் பெற்றேன்! நிறைய ரூபாய்கள் பரிசும் வந்தன.

இந்த வயதிலும் மேலும் மேலும் எல்லா பத்திரிகைகளுக்கும் எழுதிக் கொண்டு இருப்பதை என் உற்றார் உறவினர் பேரன் பேத்திகள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இதுபோல முதியோர்களும் சோர்வுறாமல் நல்லவிதமாக தன்நம்பிக்கையோடு செயல்படலாம் என்று தெரிவித்து முடிக்கிறேன். படிப்பினால் முதியோர்களுக்கும் விடாமுயற்சியும் உற்சாகமும் உருவாகும் என்பது திண்ணம்.

— எஸ். தனலட்சுமி



வேகமாக சென்றுகொண்டிருந்த காரில் என்னோடு கூட வந்த ராஜா என்கிற ராஜசேகர் ஜனார்த்தன் அந்தந்த இடங்களின் முக்கியத்துவத்தை சொல்லிக்கொண்டே வந்தார்.

"இங்கே... ரைட் சைடில் போனால்.... கொஞ்ச தூரத்தில் ... பெரிய பில்டிங்... இருக்கு ஸார்... அங்கேயிருந்துதான் ரொம்ப வருஷங்கள் முன்னால... அமெரிக்க ஜனாதிபதி... கென்னடி படுகொலை நடந்தது."

துப்பாக்கிச் சூடுகளும் குண்டு வெடிப்புகளும் பழக்கப்படாத நாட்கள் அவை. கிட்டத்தட்ட 30 வருஷங்களுக்கு மேல ஆனாலும், அந்த அமெரிக்க பிரசிடெண்ட் கொல்லப்பட்ட சேதி... என் காலேஜ் நாட்களில் எப்படிப்பட்ட பாதிப்பு ஏற்படுத்தியது? ம்... அவரின் மகனும் சமீபத்தில் காலமானார்... அந்த நாளில் பத்திரிகைகள் எதைப் பிரித்தாலும் குட்டிப் பையனாக பிரசிடெண்ட் மகன், மகள் கரோலினா, மனைவி ஜாக்குலின் என்று படம் பார்த்து இந்தியர்களும் கலங்கிப் போன நேரங்கள். எங்கோ குண்டு வெடித்தாலும் எத்தனையோ பேர் தாக்கப்பட்டார்களாம் என்பதெல்லாம் போய் இப்ப நம்ப நாட்டிலேயே எத்தனை கேவலமான காரியங்கள் நடக்கின்றன? கொலைகள், பணத்துக்காக மனித வெடிகுண்டு ஹைஜாக்... ம்.. மனிதனின் உயிர் ரொம்பவே மலிவாகி விட்டது.

அமெரிக்காவின் டெக்ஸாஸ் மாகாணத்தின் டல்லாஸில் மணிக்கணக்கில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது தோன்றிய இந்த சிந்தனைகள் அறுபட்டது கார் நின்றபோது. ஓர் அழகான கம்பீரமான கட்டிடத்தின் முன்னே இருந்தோம்.

முதலில் இறங்கிய ராஜா என்னை அழைத்தார்.

"என்ன இடம்?" என்று கேட்கும்வரை காத்திருக்காமல் அவரே சொன்னார்.

"நம்ப நாட்டிலேந்து வர எல்லாருக்கும் ரொம்ப பிடிச்ச இடம்" உள்ளே நுழைந்தோம்.

பாலாஜி மந்திர் - வெங்கடாசலபதி கோவில்! - அமெரிக்காவில் டல்லாஸில்! மனதில் குபீரென்று ஆச்சர்யம்

எத்தனையோ பல்லாயிரக்கணக்கான கிலோமீட்டர்களைக் கடந்து வந்து எங்கு இருந்தாலும் ஒன்றுகூடி கோவில் கட்டி, பூஜை நடத்திக்கொண்டு - பிரமிப்பு மட்டும் இல்லை சொல்லில் அடக்க முடியாத சந்தோஷமாக இருந்தது. எந்த ஊரோ எந்த நாடோ ஆண்டவன் சந்நிதியில் நம்மை அறியாமல் ஏற்படும் சிலிர்ப்பு, உருக்கம், சரணாகதி உணர்வு கண்களில் என்னை அறியாமல் கண்ணீர்.

அந்தப் பளிங்குக் கட்டிடத்தில் அப்படி ஒரு தூய்மை கால்பட்டு, தரை அழுக்காகி விடுமோ என்று தயக்கம் வெங்கடாசலபதி திருப்பதியில் இருப்பது போலவே "நான் இருக்க பயமேன்?" என்று அபய ஹஸ்தம், காட்டிக் கொண்டு... கமகமவென்று பச்சை கற்பூரம், துளசி தீர்த்தம்.

மிஞ்சுவதெல்லாம் டாலர்களா!

யாதும் ஊரே...

வெங்கடாசலபதியை சேவித்து, நவக்ரஹப்ரதக்ஷிண முடித்தோம். எதிரே இருந்த பெரிய கூடத்திற்கு அழைத்துப் போனார் ராஜா. ஒரு பக்கம் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த ஃபைல்களிலிருந்து ஒன்றை எடுத்து என்னிடம் கொடுத்தார்.

"இந்த மாதிரி வெங்கடேச சுப்ரபாதம், விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம் எல்லாம் பல இந்திய பாஷைகளில் பிரிண்ட் பண்ணி, ஜெராக்ஸ் எடுத்து நிறைய காபிகள் வச்சு இருக்க இங்கே எடுத்து படிச்சுட்டு வச்சுட்டு போகலாம். தேவை என்றால் எடுத்துட்டும் போகலாம்."

எனக்கென்னவோ இந்தியாவுக்குத் திரும்பும்போது வாங்கிக் கொண்டு போகும் எலக்ட்ரானிக்ஸ் ஐடம் சாமான்கள், சாக்லேட்டுகள், காஸ்மெடிக்ஸ், பர்ஃப்யூம்க எல்லாவற்றையும் விட எனக்கு மட்டுமில்லை, என் மனைவிக்கும் இது ரொம்பத் திருப்தி கொடுக்கும் என்று தோன்றியது. தமிழில், டல்லாஸ் ஞாபகமாக ஒன்று எடுத்துக்கொண்டேன். ஆச்சரியம். காரில் ஏறவிருந்த சமய

"... நீங்கள்... பிரசாந்த்... அப்பாதானே?" குரல் கேட்டு திரும்பினேன். இது என்ன இன்னொரு ஆச்சரியமா? எதி


பரிமளா
கோபால்



நின்ற இளைஞனுக்கு 27, 28 வயது இருக்கும்.

"ஆமாம்... நீங்க..."

"அங்கிள், என்னைத் தெரிகிறதா?... உங்க சன் பிரசாந்த்தோட க்ளாஸ் மேட்.... செயின்ட் பாஸ்ஸில்.... படித்தோம்."

ஓ– அந்த நாளில் இத்துனூண்டு இருந்த ஸ்ரீதர் பார்க்கப் போனால்... என் பிள்ளையும் வளர்ந்து கல்யாணமாகி...

"நீயாப்பா.... தெரிகிறது... அமெரிக்காவ இருக்கேன்னு தெரியும்... இங்கே இருக்கேன்னு தெரியாது. ரொம்ப சந்தோஷம். எப்படி இருக்கேப்பா?"

அடுத்த கொஞ்ச நேரத்தில் நான் என் வேலை நிமித்தமாக 2 மாதங்கள் அமெரிக்கா வந்ததைச் சொன்னேன். 2, 3 எஃகு தொழிற்சாலைகளில் வேலைகளை முடித்துக்கொண்டு இன்னும் இரண்டு மூன்று நாட்களில் இந்தியா திரும்ப இருப்பதைச் சொன்னேன். ஸ்ரீதர் சில வருஷங்கள் ஷிகாகோவில் இருந்து, தற்போது வேலை மாற்றிக்கொண்டு ஒரு வருஷமாக டல்லாஸில் இருக்கிறானாம்.

ராஜசேகர் ஜனார்த்தனையும் அறிமுகம் செய்து கொஞ்ச நேரம் பேசி விட்டு கிளம்பும் முன் ஸ்ரீதர் கேட்டான். "அங்கிள், உங்கள் ப்ரொக்ராம் என்ன? இவ்வளவு தூரம் வந்து இருக்கீங்க... ப்ளீஸ், கம் டு மை ஹவுஸ்... இங்கே இருந்து ஜஸ்ட் 1, 1½ மணி நேர ஜர்னிதான்" அவன் குரலில் கெஞ்சல் இருந்தது.

"போய் விட்டு வரலாமா... ம்.. இன்று முடியாது..."

என்னுடைய ப்ரொக்ராம் முழுவதும் ஏற்கெனவே திட்டமிடப்பட்டு இருந்தது. ராஜசேகரைப் பார்த்தேன். அவர் வேலை பார்க்கும் கம்பெனிதான் என் டூர், தங்கும் இடம், பார்க்க வேண்டிய குரூப் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்திருந்தது. அவர் டைரியைப் புரட்டினார்.

"ஸார்... நாளைக்கு ஈவ்னிங் 5 மணிக்கு ஃப்ளைட் ஃபார் மெக்ஸிகோ. காலை முதல் 2,3 மணி நேரம் நீங்கள் ஃப்ரீதான். அதர்வைஸ் ஷாப்பிங் சைட்சீயிங்..."

ஸ்ரீதர் முந்திக்கொண்டான்.

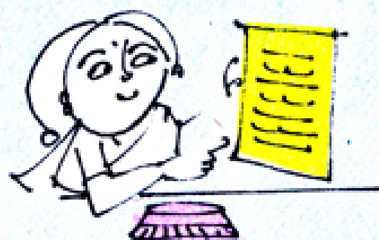
"இட்ஸ் குட் அங்கிள், நாளை காலை 7 அல்லது 8 எப்ப உங்களுக்கு சௌகரியம் சொல்லுங்க – நான் வந்து உங்களை ரிட்ஸி லிருந்து அழைத்துக்கொண்டு போய் மறுபடி 9 மணிக்கு நானே கொண்டு வந்து விடறேன்." மறுக்க முடியவில்லை. "சரி" என்றேன்.

அவன் ராஜசேகர் ஜனார்த்தனையும் அழைக்கவும், அவர் ரொம்ப டிப்ளமாடிக்காக மறுக்க, நான் மட்டும் அடுத்த நாள் போவது என்று தீர்மானித்து விடை பெற்றோம். காரில் ஏறின உடனே நினைத்துக்கொண்டேன்.

அமெரிக்கா வர ஒரு மாசம் முன்பு ஸ்ரீதரின் அப்பா சாம்பசிவம் ஸாரை திருச்சியில் பார்த்தது நினைவு வந்தது. 'நாளை மீட் பண்ணும்போது சொல்லணும்?'

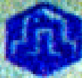
அதற்குப் பிறகு அன்று முழுவதும் ரொம்ப பிஸியாக இருந்து ராத்திரி அப்பாடா என்று படுக்கையில் விழுந்து கண்ணை மூடிக் கொண்டபோது மறுபடி ஞாபகம் வந்தது ஸ்ரீதரின் அப்பா சாம்பசிவத்தை திருச்சியில் மூன்று மாதங்களுக்கு முன் பார்த்தேன்.

பத்து வருஷங்களுக்கு முன்பு பப்ளிக் செக்டர் எஃகு தொழிற்சாலையில் வேலையில் இருந்தபோது நாங்கள் இருந்த அதே செக்டர் ஆனால் வேறு ப்ளாக்கில் இருந்தது சாம்ப சிவன் குடும்பம். சாதாரண நிலை ஊழியர் ரொம்ப பரிச்சயம் கிடையாது. அவர் பிள்ளை – இந்த ஸ்ரீதர், என் பிள்ளையின் வகுப்பில் இருந்ததால் இந்தப் பையன் அடிக்கடி வருவான். தமிழ்நாட்டில் இருந்து வெளி மாநிலங்களுக்குப் போகிற தமிழர் கள் – யாராவது தமிழ் பேசுகிறவரை பார்த்து விட்டால் போதும் – தாகத்தோடு வந்து அர வணைத்துக் கொள்ளும் நட்பு. அந்த மாநில தமிழர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து நடத்தும் சமாஜில் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துப் பேசி பழகி, இந்த அளவுதான் சாம்பசிவத்தை எனக்குத் தெரியும். கூடுவிட்டு ஓடிச் செல்லும் பறவைகள் போல அவரவர் வேலை மாற்றம் ரிடையர் என்று பல காரணங்களால் பிரிந்து போனாலும், அவ்வப்போது அங்கிருந்து



சாதாரணமாக ஜாதகங்களுக்கு மஞ்சள் தடவுவது மங்களமான விஷயம். ஆனால் அதை ஜெராக்ஸ் எடுக்கும்போது மஞ்சள் தடவிய இடங்களில் திட்டுதிட்டாய் கருப்புகள் இருப்பதுடன் அதிலுள்ள எழுத்துக்களும் சரிவர தெரியாது. ஜாதகம் எழுதிய கையோடு ஜெராக்ஸ் எடுத்துவிட்டு காப்பிகளிலும் அழகாய் மஞ்சள் தடவலாமே!

— கி. மஞ்சுளா



''உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.''



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலும் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.



மாற்றலாகிப் போனவர்களின் விவரம் யார் மூலமாவது தெரியும். சாம்பசிவம் ரிடையர் ஆனதும் இப்படித்தான் தெரிந்தது.

நிறைய இடங்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்கிற ஆசை, அதற்கேற்ற வசதி எல்லாம் இருந்தும் வேலை வேலை என்று நேரமே இல்லாமல் இருந்த எனக்கு மூன்று மாதம் முன்பு திருச்சி போக வேண்டி இருந்தது. சந்தோஷமாக திருச்சியை பார்க்கலாம் என்று போனேன்.

அந்த மாலை வேளையின் கலகலப்பில் அலை மோதுகிற மக்கள் கூட்டத்தைத் தாண்டி மலைகோட்டை பிள்ளையாரை தரிசனம் செய்யப் போய்க்கொண்டிருந்தேன். மலை அடிவாரத்தை அடையும் முன்பே இருந்த தெருவின் ஓரத்தில் இருந்து, 'ஹலோ.. ஸார்..'' என்று கையாட்டிக் கூப்பிட்டவர் சாம்பசிவம்.

''என்ன... தெரிகிறதா... சாம்பசிவம்'' என்றார். ரிடையர் ஆகி இரண்டு வருஷம் இருக்கும். கொஞ்சம் வயதுக்கு மீறிய முதிர்ச்சியும்... தாடிக்கு இடையில் கொஞ்சம் சோகத்தை தேக்கி வைத்த முகமுமாய்...

''நல்லா தெரிகிறது... இங்க உங்களை எதிர்பார்க்கலை. அதான்...''

''க்ரெக்ட்... இங்கதான் இருக்கேன். ரிடையர் ஆயாச்சு...ம்... தெரிஞ்சிருக்குமே...அவளும் போயிட்டா...'' சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தார். எனக்கும் பாவமாக இருந்தது.

அதற்குப் பிறகு பேசின கொஞ்ச நேரத்தில் முழுக்க முழுக்க பிள்ளை ஸ்ரீதர் பற்றித்தான்.

''ஸ்ரீதர் ஷிகாகோவில இருக்கான் ஸார்... ஹி ஈஸ் டூயிங் வெரி வெல்... அதில என்னான்னா... இங்கயே வந்து என்னோடய இருந்துடு இருந்துடுன்னு... ரொம்ப சொல்றான்... நான் நமக்கு எங்க ஸார் எப்படி போறது? ரொம்ப சௌக்யமா இருக்கான். ரொம்ப வற்புறுத்தறான் அங்கயே வரச் சொல்லி...''

மறுபடி மறுபடி அவர் பேச்சு முழுக்க அவர் பிள்ளை, அவன் வேலை, சௌகர்யமான வாழ்க்கை, அவனின் அன்பான அழைப்பு - சுற்றிச் சுற்றி அதுவே பெரிய சமாசாரமாக இருந்தது - எனக்கும் கேட்க சந்தோஷமாகவே இருந்தது.

காலை 8 மணிக்குக் கூட குளிர் நடுக்கினாலும் தயாரானேன். அடுத்த 1½ மணி நேரம் பிரயாணம். பளிச்சென்று அலம்பி விட்டாற் போல என்று சொன்னால் சாதாரணம், இலை போட்டுச் சாப்பிடலாம் போல ரொம்ப சுத்தமாக ரோடுகள். வழுக்கிக்கொண்டு ஓடும் கார்கள். இரண்டு பக்கங்களிலும் அளந்து வைத்த மாதிரி மரங்களும் கட்டிடங்களும் தாண்டி ஸ்ரீதரின் ஃப்ளாட்டை அடைந்தோம். ரொம்ப ஆசையோடு உள்ளே அழைத்துக்கொண்டு போனான்.

"வாங்க அங்கிள்... நீங்க வந்தது ரொம்ப சந்தோஷம்'' அவன் மனைவி ஷாலு என்கிற ஷாலினி வந்து ''நமஸ்காரம்'' என்றாள் காபியும் கூடவே சில பலகாரங்கள்.

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்துவிட்டு கொஞ்சம் காலார அருகிலேயே உள்ள பார்க் வரை நடந்து மர நிழலில் உட்கார்ந்தோம் இதமான வெய்யில்.

"உங்க அப்பாவை திருச்சில மூணு மாசம் முந்தி பார்த்தேன்பா''

ஸ்ரீதரின் முகத்தில் லேசான மாற்றம் தயக்கம், மெதுவாகக் கேட்டான்.

"எப்படி இருக்கார் அங்கிள்?"

"ம்... நல்லா இருக்கார்... உன்னைப் பற்றி ரொம்பவே சொன்னார்'' மறுபடி ரொம்ப தயங்கிச் சொன்னான்.

"அது வந்து 1, 1½ வருஷமா லெட்டரும் போடறதில்லை. அப்பா போன்லயும் பேசறது இல்ல... நான் பண்ணாலும்...

அப்பாக்கு என் கூடவே இருக்கணும்னு ஆசை. ஆனா சரிப்படல"

சுமார் இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன்ட ஸ்ரீதரோடு இருக்க சாம்பசிவம் வந்து தங்கி இருந்தார். ஷாலினியும் ஒரு ட்ராவல் ஏஜென்ஸியில் வேலையில் இருந்தாள். அவர் வந்து கூடவே இருக்க ஆரம்பித்த பிறகு, சில நாட்களிலேயே தங்களின் வாழ்க்கை ஸ்டைலில் ரொடீனில், கட்டாயமாக மாற்றங்கள் தேவைப்பட்டது. அவனுக்கு எதுவே. நெருடிற்று.



முருங்கைக் காயை துண்டுகளாக நறுக்கி லேசாக ஒரு ஆவி வேக விட்டு இறக்கவும். பிறகு காய்களை பிளந்து ஸ்பூனால் காயின் உட்பகுதியை நன்றாகச் சுரண்டி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பிறகு பயத்தம் பருப்புடன் போட்டு வேக வைத்து, தேங்காய் சீரகம் அரைத்து விட்டுக் கூட்டு செய்தால் மிக மிக ருசியாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

காலை ஸ்ரீதர் எழுந்து காபி போட்டு சின்னதாக ஒரு ப்ரேக்ஃபாஸ்ட் ரெடி பண்ணின பிறகு ஷாலு எழுந்து வந்து, காலை டிபன் முடித்து வேலைக்குப் போவார்கள். மாலை யார் முதலில் வந்தாலும், குக்கர் மட்டும் வைத்து விட்டால் பிறகு நிதானமாக ஷாலு டின்னர் சமைக்கலாம். ஒரு சேஞ்ச் அல்லது மூட் இல்லை என்றால், எதுவோ காரணமில்லாமல்கூட ஜஸ்ட் லைக் தட் வெளியே போக வேண்டிய வேலை இருந்தால் அதை முடித்துக்கொண்டு சாப்பாடும் வெளியில் முடித்துக்கொண்டு வந்து விடுவார்கள்.

சாம்பசிவம் வந்து இருக்க ஆரம்பித்த பிறகு காலையும் அவருக்கு ஏதாவது தயார் பண்ணி வைத்து விட்டுப் போகணும். மாலையும் வெளியில் டின்னர் என்றாலும் இவருக்கு ஏதாவது பண்ணியே ஆக வேண்டும். சாதாரணமாகவே கூட இவருக்கு சாதம் குழையக் கூடாது. கறி பச்சை நிறத்திலேயே இருக்க வேண்டும். இப்படி சின்னச் சின்ன தொணப்புகள் வேறு அவளுக்குக் கடுப்பாக இருந்தன.

எவ்வளவுதான் அட்ஜஸ்ட் பண்ண நினைத்தாலும் சாம்பசிவனுக்கு தன் பிள்ளை ஸ்ரீதர் எழுந்து காபி, டிபன் என்று பண்ணுவதை இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. என்ன அமெரிக்கா. என்ன வாழ்க்கை! தவிர அவரின் வயதுக்கேத்த விசாரங்கள்!

"என்னதான் பொம்மனாட்டி வேலைக்குன்னு போனாலும் காலைல சித்த முன்னாடி லக்ஷணமா எழுந்து இதெல்லாம் பண்ண முடியாதா?" "என்னப்பா, காலை வேளைல சரி, ராத்ரி சாப்பாடும் பாதிக்கு மேல நீயே பண்ணிடறே" - என்று சொன்னது ஷாலுவுக்குப் பிடிக்கவில்லை.

பனியன் வேஷ்டியோடு அவர் வாசலில் புல் வெளிக்குத் தண்ணீர் விடுவது அவளுக்கு அநாகரிகமாகப் பட்டது. ஸ்ரீதரின் நண்பர்கள் அல்லது அடுத்த ஃப்ளாட்காரர்கள் வரும்போது கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரம் வளர்ந்த தாடியோடு நின்றவரை மாமனார் என்று அறிமுகப்படுத்த தயக்கம் வந்தது.

சின்ன விஷயங்கள்; சின்னக் குறைகள். பெரியவர்களைப் புரிந்துகொண்டு வாழ சின்னவர்களுக்கு நேரம் இல்லை. விட்டுக் கொடுத்து வாழ பெரியவர்களுக்குத் தெரியவும் இல்லை. இந்த இழுபறியில் சாதாரண மனிதத் தன்மை மனித நேயம் எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைய ஆரம்பிக்கிறது.

குளிப்பதற்காக கீசரை ஆன் பண்ணிவிட்டு மறந்தே விட்ட சாம்பசிவம், மத்யானம் தனக்கு காபி கலந்து கொண்டு ஆஃப் பண்ணாமலே விட்டு விட அந்த ஸ்டௌ பார்த்து ஷாலு கோபம் தலைக்கேற வார்த்தைகளை வெடித்தாள். "விடேன் ஷாலு, ஏதோ மறந்துட்டார்" என்று நாலு வார்த்தைகளே சொன்ன ஸ்ரீதருக்கு அடுத்த அரை மணி நேரம் மாமனாரினால் எத்தனை பிரச்னைகள் என்பதை தனக்குள்ள ஆங்கிலப் புலமையோடு அவள் கத்தினதை பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டி இருந்தது.



நினைத்துப் பார்த்தால் நிஜமாகவே உப்பு பெறாத விஷயங்கள். பரஸ்பர பாசம், அன்பு பரிமாற்றம் எல்லாமே ந்யூக்ளியர் குடும்ப ஆற்றில் அடித்துச் செல்லப்பட்டு எஞ்சி நிற்பது கோவம் ஆத்திரம் மனக்கஷ்டம் இவைதான். நல்ல தன்மைகள், பெரியவர்கள் சின்னவர்கள் எல்லோரிடத்திலும் மறந்து அல்லது மறைந்து போனதால் ஏற்படும் சிராய்ப்புகள்.

ஒருநாள் தன்னையறியாமல் சாம்பசிவம் சொல்லி விட்டார். "என்னப்பா ஸ்ரீதர்... உங்க அம்மா இருந்திருந்தா இப்படி எல்லாம் திண்டாட வேண்டாம் நான். மகராசி போய் சேர்ந்துட்டா... என் தலைல எழுதி இருக்கு. இங்க வந்து... இப்படி...."

பிள்ளையோட தங்கி இருக்கும் சாம்பசிவம் இப்படிச் சொல்லி இருக்க வேண்டாம். சொல்லி இருக்கக் கூடாதுதான். இல்லை, வயதானவர் - போகட்டும் என்று விட்டிருக்கலாம். ஏற்கெனவே ஷாலு சொல்லிச் சொல்லி அப்பா மேல் ஸ்ரீதருக்கு லேசான கோபம் இருந்தது. இன்று இவர் வார்த்தைகளைக்





வெண்டைக்காயை சிறிது சிறிதாக வெட்டி எண்ணெயில் வதக்கி, காய் வெந்து ஆறியவுடன், தேவையான தயிர் மற்றும் உப்பு சேர்த்தால் சூப்பர் வெண்டைக்காய் தயிர் பச்சடி ரெடி.

— புனிதா சரவணன்



கேட்டு அவன் கோபமும் அதிகமாக... அதே சமயத்தில் கூர்மையான கத்தியால் லேசாகக் கீறின மாதிரி ஷாலு சொன்னாள்.

''யார்... வரச் சொன்னா...? இல்ல... போறதை யார் வேண்டாம்னா?'' இப்படி அவன் சொன்னதுக்குப் பதில் ஒன்றும் பேசாமல் இருந்த மகன். இதுவே போதுமானதாக இருந்தது சாம்பசிவனுக்கு.

சாதாரண வருவாய்தான். ஆனால், இவரின் மனைவி சுலோச்சனா ஸ்ரீதரின் அம்மா, இரவும் பகலும் பிள்ளையின் படிப்பு முன்னேற்றம் அவன் தேவைகளே முக்கியம் என்று தன்னைக் கரைத்துக் கொண்டு, குறுக்கி, நீட்டி, அட்ஜஸ்ட் பண்ணி எல்லாவற்றையும் சமாளிக்க, அவளுக்கு உறுதுணையாக இருந்தவர் சாம்பசிவம். தன் உடம்பு தள்ளாடினபோது பிடித்துக்கொள்ள ஒரு தூணாக இருப்பான் என்று நம்பி வந்தவர் பிள்ளையிடம்.

எத்தனையோ ஆசையோடு வந்தவர் இரண்டே மாதத்தில் வேண்டாதவராகிப் போய், இந்தியா திரும்பினார். வாழ்க்கையில் எந்தப் பிடிப்பும் இல்லாமல் திருச்சியில் தங்கி விட்டார்.

ஸ்ரீதர் கேட்டான். ''அப்பா உடம்பு ஒன்றுமில்லாமல் இருக்காரா, அங்கிள்?''

எனக்கு மனசை என்னவோ செய்தது. அவனைப் பார்க்கவும் பாவமாக இருந்தது.

''ம்... நல்லா இருக்கிறமாதிரிதான். உன் பெரியப்பா, அதான் தன் அண்ணாவோட இருக்கிறதா சொன்னார்.''

''இல்லை அங்கிள், பெரியப்பா குடும்பத்தோட மதறாஸில் செட்டில் ஆகி நாலைந்து வருஷமாச்சு. அப்பா, மலைக்கோட்டை பக்கத்தில... ஒரு ஓல்ட் ஏஜ் ஹோம்லதான் இருக்கார்.''

'ஸ்ரீதர் எங்கிட்ட வந்து இருந்துடுன்னு ரொம்ப சொல்றான் ஸார்'

3, 4 நாட்களில் சென்ற வேலைகள் முடித்து இந்தியா திரும்ப ஃப்ளைட்டில் உட்கார்ந்திருந்தபோது சாம்பசிவமும் ஸ்ரீதரும் மனசில் வந்து வந்து போனார்கள். பிள்ளை ரொம்பப் பாசமாக, அன்பாக தன்னை வற்புறுத்தி அழைப்பதாக சாம்பசிவத்தின் வார்த்தைகள்? அவன் ரொம்ப கூப்பிடுவதாகவும் தான் தான் போகாமல் இருப்பதாகவும் சொன்னது?

இரண்டும் இரண்டும் நான்கு என்று எனக்கு இப்போது அவர் சொன்னது புரிந்தது. பிள்ளையிடம் எதிர்பார்த்துக் கிடைக்காத அன்புக்கு ஏங்கி தனிமையில் தவிக்கும் சாம்பசிவம்; ஆனாலும் பிள்ளை பாசம், அவனை விட்டுக் கொடுக்க மனசில்லை. அவன் தன்னைக் கூப்பிட்டு கூட இருக்கச் சொல்லி வற்புறுத்துவதாகச் சொல்லிக் கொண்டு அந்தப் பொய்யில் ஒரு சுகம், ஒரு திருப்தியோடு வாழ்வை தள்ளிக் கொண்டு சாம்பசிவம்.

இங்கேயோ பிள்ளை, அப்பா மீது ஆசை பாசம்... அப்பாவை நினைத்தாலே கண் கலங்குகிறது. ஆனாலும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூட ஒத்துப் போக முடியாமல் தான், வாழ்க்கை முன்னேற்றம், கொட்டும் டாலர்கள் இவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வாழ வேண்டிய கட்டாயம். தன் கையாலாகாத தனத்துக்கு மனசுக்குள் அழுதுகொண்டு, மேலே சாதாரணமாக இருப்பதாகக் காட்டிக் கொண்டு - இவன் வாழ்க்கைப் பயணம் தொடருகிறது.

ஒருவேளை ஸ்ரீதரும் இந்தியாவிலேயே இருந்திருந்தால் ஒரே கூரையின் கீழ் வெவ்வேறு கூடாரமானாலும் இன்னும் கொஞ்சம் சந்தோஷமாக வாழ்ந்திருக்க முடியுமோ; இல்லை இந்த அவஸ்தை அப்பவும் தொடருமா? இந்த மாதிரி எத்தனை குடும்பங்கள்: இந்த மெலிசான பாசவலை பல பல வருஷங்களாக கஷ்டப்பட்டு பின்னப்பட்டு பிறகு வாழ்க்கையின் மாலை நேரத்தில் இந்த நூல்கள் ஒவ்வொன்றாக விட்டுக் கொண்டே வருகிறதே? ஏன்? இது என்ன மாயை? என்ன விதமான உறவு? ஒருவேளை ''மின்னுவதெல்லாம் டாலர்களோ?''



தேங்காய் துவையல் அரைக்கும் பொழுது புளிக்கு பதில் 2 துண்டு மாங்காயும், கொஞ்சம் பச்சை கொத்தமல்லி தழையும், இரண்டு பச்சை மிளகாயும் சேர்த்து அரைத்தால் தொகையல் சூப்பராக இருக்கும்.

— சாந்தா ராவ்

பட்டை தீட்டினால் ஜொலிக்கும்!



நகை ஆசை யாரைத்தான் விட்டது? அதுவும் நகைகளின் ராணியாகத் திகழும் 'வைர' நகையென்றால் கொள்ளைப் பிரியம். பெண்களிடம் (ஆண்களிடமும் தான்). வைரமும் மிகவும் முதுமையானதுதான். பலகோடி ஆண்டுகள் மண்ணுக்குள் இருக்கும் வைரமே வெளியே வந்து மக்களை மகிழ்விக்கிறது. அப்படிப்பட்ட வைரத்தின் மதிப்பீட்டாளரும் தி. நகரில், நார்த் உஸ்மான் ரோடில் வைரங்களை வாங்கி விற்கும் மொத்த வியாபாரியுமான திரு. கௌதம் போத்ராவை சந்தித்துக் கேட்டோம்–

"பொதுவா வைரங்களில் பழசுக்கு மதிப்பா? இல்ல புதிய நகைகளுக்கு மதிப்பு ஜாஸ்தியா?"

"பழசு, புதுசுன்னு எதுவும் கிடையாது. எப்படியிருந்தாலும் கட்டிங், ஜொலிப்பு, கலர் பொறுத்தே வைரங்களை மதிப்பிடுவது வழக்கம். வைரங்களில் நிறைய கலர்கள் உள்ளன. வெள்ளை, பழுப்பு, பிரவுன் என்று. இதில் வெள்ளை நிறத்திற்குத்தான் மதிப்பு அதிகம். அதே மாதிரி வட்டம், நீளம், ஓவல் என்று நிறைய டிசைன்கள் உள்ளன. இதில் வட்டமான கற்கள் தான் விலை ஜாஸ்தி. அதுவும் நன்கு பட்டை தீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதேபோல் ஜொலிப்பு கண்ணைப் பறிப்பது போல் இருப்பதுதான் விலைமதிக்க முடியாதது. கோஹினூர் வைரமும் இப்படிப் பட்டதுதான்."

" 'கட்டிங்' என்றால் என்ன?"

"வைரம் நமக்குக் கூழாங்கல்லாகத்தான் மண்ணிலிருந்து கிடைக்கிறது. கூழாங்கல்லா வைரமா என்பது கண்டுபிடிக்க முடியாது. இதிலிருந்து வைரம் எவ்வளவு பெரிசு இருக்கும், என்ன எடையில் இருக்கும் என்பதைக் கணக்கிட்டு எடுப்பார்கள். இதை பிறகு பட்டைத் தீட்டி, பாலீஷ் போட்டு, தனி உருவம் கொடுத்து விற்பார்கள். 1940–60க்கு முன்பு இந்தியாவில் இந்த மாதிரி 'பட்டைத் தீட்டும்' மிஷினெல்லாம் கிடையாது. அப்பொழுது பெல்ஜியமில் வைரங்களை பட்டைத் தீட்டி, பாலீஷ் செய்து கண்ணைக் கூசும் விதத்தில் ஜொலிக்கச் செய்து விற்றார்கள். அந்த நாட்களில் பெல்ஜியம் கட்டிங் இங்கு மிகப் பிரபலம். அதற்கப்புறம் நம்ப நாட்டிலேயும் இந்த முறையைப் பின்பற்றி இன்று இந்தியாதான் வைர நகைகளின் மிகப் பெரிய ஏற்றுமதி நாடாக உள்ளது.

ஒரு வைரக் கல்லில் சாதாரணமாக 57 பட்டைகள் இருக்கும். இதே மாதிரி ஒவ்வொரு கல்லிலும் எத்தனை பட்டைகள் இருக்கும் என்று, அதன் ஆங்கிள் எப்படி உள்ளது என்று எல்லா கோணத்திலும் வைத்து ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள். இதில் ஆங்கிள், சரியாக இருந்தால்தான் இதற்கு மதிப்பே. அப்பொழுதுதான் 'ஜொலிப்பு' இருக்கும். பாம்பேயிலிருந்து கட்டிங் செய்யப்பட்ட வைரங்களை நாங்கள் வாங்கி விற்கிறோம். ஆனால் எங்கள்

ஃபாக்டரியில் இதை மறு ஆய்வு செய்து விற்கிறோம். ஏனெனில் எல்லாமும் சரியாக இருக்காது. நாங்கள் எங்கள் கஸ்டமரிடம் கொடுக்கும்பொழுது அதை ஃபெர்பக்டாக கொடுக்க விரும்புகிறோம்."

"வைரத்தில் தோஷம் இருக்குன்னு சொல்றாங்களே எப்படி?"

"பொதுவாக வைரக் கற்களில் கசடு, கரும் புள்ளி இப்படி இருந்தால் அதில் தோஷம் இருக்குன்னு சொல்லுவாங்க. என்னிடம் நிறைய பேர் வந்து வைரங்களைக் காட்டி அது நல்ல வைரமான்னு பார்த்து சொல்லச் சொல்லுவாங்க. இதுக்குன்னு தனி லென்ஸ் இருக்கு. இத வைச்சு அந்த வைரம் சுத்த மானதா அப்படின்னு கண்டுபிடிச்சுடலாம். அதே மாதிரி இந்தக் கற்களை வாங்கிச் செல்வோர் இரண்டு நாட்கள், ஒரு வாரம் வரை வீட்டில் வைச்சிருந்தும் பார்ப்பார்கள். எதுவும், அசம்பாவிதம், அசுப நிகழ்ச்சி நடை பெறவில்லையென்றால் அதைத் தொடர்ந்து அணிந்து கொள்வார்கள். மத்தபடி ராசிப்படி கற்களை அணிவது தனி விஷயம். பொதுவாக வைரங்கள் எல்லோராலும் விரும்பி அணியப் படுவது. இதில் நான் சொன்ன மாதிரி புள்ளி கள், கசடு என்று எதுவும் இருக்கக் கூடாது."

"வைரங்களை எப்படி மதிப்பிடுவது?"

"தங்கத்தை உரசிப் பார்த்து மதிப்பிடு கிறோம். ஆனால் வைரங்களை நான் மேலே சொன்னதுபோல் குறையேதுமில்லாமல், எத்தனை பட்டைகள் என்றும், ஜொலிப்பு இருக்கா, என்ன நிறம், தரம் என்றும் அதன் உயரம், எடையை வைத்தும் மதிப்பீடு செய் வார்கள். நிறைய பேர் அவர்கள் வீட்டிலுள்ள பரம்பரை நகைகளைக் கொண்டுவந்து மதிப்பீடு (Valuation) செய்து கொண்டு போவார்கள். அந்த நகைகளைப் பிரிக் காமலே அது இன்றைய நிலவரப்படி எவ் வளவு போகும் என்று கூறிவிடுவோம். இன்னு மொரு விசேஷம், வைரங்களுக்கு ரீசேல் மதிப்பு ஜாஸ்தி. நிறைய பெண்கள் பழைய நகைகளை எடுத்துக் கொண்டு என்னிடம் வந்து அதைப் பிரித்து வேறு மாதிரி செய்ய வேண்டும் என்பார்கள். அதை அவர்கள் முன்னிலையிலேயே பிரித்து எங்களிடம் உள்ள பல டிசைன்களை காண்பித்து எந்த மாதிரி வேண்டுமோ அதே மாதிரி செய்து கொடுப்போம். நாணயம்தான் பரம்பரை பரம்பரையாக இந்தத் தொழிலில் எங்களை நிலைத்து நிற்கச் செய்கிறது.

அதேபோல் எந்த வைரக் கற்கள் வாங்கலாம். எப்படி வாங்கலாம், வைர நகைகளை சுத்தம் செய்து தருவது போன்ற வற்றை நாங்கள் ஒரு சர்வீஸாகச் செய் கிறோம்."

"வைர நகைகளை சாதாரணமாக வீட்டிலேயே சுத்தம் செய்யலாமா?"

"இந்த நகைகளில் இரண்டு விதம் இருக்கும். க்ளோஸ் செட்டிங், ஒபன் செட்டிங் என்று. க்ளோஸ் செட்டிங்கில் நகையின் பின்புறம் மூடப்பட்டிருக்கும். ஆனால் ஓபன் செட்டிங்கில் கல்லு வைத்த பின்புறம் புள்ளி புள்ளியாகத் திறந்து இருக்கும். இந்த மாதிரி ஓபன் செட்டிங்கை நன்கு கொதிக்கும் நீரில் போட்டு சோப்புப் பௌடர் கலந்து ப்ரஷ்ஷினால் தேய்த்து அழுக்கு, பிசுக்கையெல்லாம் நீக்கலாம். ஆனால் க்ளோஸ் செட்டிங்கை எதுவும் செய்யக் கூடாது. வெளியில் நகைக் கடைக்காரரிடம் கொடுத்துத்தான் க்ளீன் பண்ண வேண்டும். எங்களிடம் இதை நாங்கள் இலவசமாகவே எங்கள் வாடிக்கை யாளர்களுக்கு செய்து தருகிறோம்."

வைரங்களைப்பற்றி நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கும் திரு போத்ரா சிறுவயதி லிருந்தே தன் அப்பாவிடமிருந்து இத் தொழிலை கற்றுக் கொண்டு இன்று வெற்றி கரமாக நடத்துகிறார். அதே மாதிரி பிரபல நகைக் கடைகளுக்கு ஆலோசகராகவும் இருக்கிறார்.

— ஷாந்தி



ரவை பக்கோடா

ரவை இட்லி மாவில் நாலு கரண்டி எடுத்து சமபங்கு கடலைமாவைப் போட்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்,சோம்புக்கீரை(இருந்தால்) கருவேப்பிலை, கொத்த மல்லி எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, சிறி தளவு உப்பும் போட்டு எண்ணெயில் சிறிய உருண்டை களாகப் பொரித்தெடுக்க அருமையான கரகரவென்ற ரவை பக்கோடா கிடைத்தது.

– தனலக்ஷ்மி பாலசுந்தரம்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadama, Harita, Mrigashirsham, 29/173 cms, B.Com, (MBA), MNC, Rs.4500/- boy seeks employed graduate girl from respectable family. Subsect no bar. Reply with horoscope & family details to Box No. 16622

■ சௌராஷ்டிரா, தநீரீ மகரிஷி கோத்திரம், கேட்டை, 28/173 செ.மீ. / பி.ஈ, (எம்.பி.ஏ) / 15,000 தனியார் கம்பெனி இன்ஜினியருக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்து அழகிய, சிவந்த நிறமுள்ள படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16623

■ Hindu Nadar, Software Engineer B.E., M.S. working in U.S. 28/170, Fair, god Fearing, seeks alliance from same caste, professional girls with good family background. Groom visiting India in August. Box No. 16625

■ Balija Naidu fair, good looking, only son Maham 24/173 cms, B.Com, Computer literate, good mannered, well established, floureshing textile business, seeks fair good looking, home loving girl from good cultured family, reply with horoscope to Box No. 16626

■ Thengalai Iyengar, Bharathwajam, Pooradam 30/165, own business 5000 above. Graduate working girl apply with horoscope. Subsects no bar. Box No. 16627

■ சோழிய வேளாளர், சைவம் எம்.எஸ்ஸி./170/38/10000 பெங்களூரில் மத்திய சர்க்கார் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத, நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16628

■ Vadakalai Shatamarshanam, very handsome 46/5'.11"/23,000, Nationalised bank. Senior Manage-ment grade, seeks unemployed / employed girl. Tengalai acceptable. No expectation. Simple marriage. Box No.16629

■ Vaniya Chettiar. 29/5'11" BDS FDS RCS (Eng.) FDS RCS (Edin) Doctor now in USA for (MS) Higher studies. Seeks home loving, smart computer literate girl with (MSc/BE & MCA). Send horoscope, Biodata. Accepted any Chettiars. Trichy Ph.792678. Box No.16630

■ Alliance invited for Vadakalai, Srivathsam, Visakam, 33/175 cms / MBA fair boy employed in MNC, soon leaving for Gulf job, from qualified, smart, house loving girls. Reply with details. Box No.16631

■ ஐயர், வடமாள், பார்க்கவ, சதயம், டெல்லியில் நல்ல வேலையில் உள்ள 33 வயதுடைய பையனுக்கு, அழகான, பட்டதாரி அல்லாத, வேலைக்குச் செல்லாத, 24 வயதிற்கு மேலான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொலைபேசி எண். 044-2444730. பெட்டி எண் : 16632

■ Unmarried Vadama Iyer, Srivathsa, Krithigai (B.A.) fair boy 40/165/6000 clerk, Govt Transport, owning flat, seeks unmarried, Chennai based employed girls. Tamil Iyers only. Subsect no bar. Box No.16633

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyabha, Moolam 34/175 BSc. employed ECRC Bangalore city station, seeks graduate girl. Preferably employed in Govt / private Company, Bangalore else transferable. Send horoscope, details. Box No.16634

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, 31/164/ பிஎஸ்ஸி, எம்.ஏ., (எம்.பி.ஏ.)/7200, மத்திய அரசுப்பணி. ஜாதகம் பார்ப்பதில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். படித்த அழகுள்ள அரசு / ஆசிரியை / வங்கி பெண் தேவை. போன் : 0452-642555. பெட்டி எண்.16635

■ Vadagalai, 32 yrs, 170 cms, B.Com., PGDCA, Mktg. Manager / 20,000 p.m. Affluent seeks, tall, slim pretty home loving, Brahmin graduate girl. No demands. Horoscope optional. Apply Box No.16637

■ மாத்வா, கன்னடம், மவுத்கல்யம், ரோஹிணி 38/5'3" எம்.எஸ்ஸி., பிஎச்டி. மத்திய அரசு வேலை, மாதம் 20,000 சம்பளம். விவாகரத்து ஆனவர், வில்லங்கம் இல்லாதவர் - வேலைக்கு செல்லும் அல்லது செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை - எளிய திருமணம் - எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண்.16638

■ Mudaliar DHMS 7000/172/32 working as Homeo - Medical Officer in swiss organisation, very fair, teetotaller right leg ankle mildly deformed after fracture, expecting fair homely graduates preferably. Unemployed. Box No.16639

■ Alliance invited from graduate, employed / unemployed girls for Coimbatore based Iyer, Vadama, Bharathwajam, Revathi, 46/156/M.Com/PGDBM Officer, Divorcee without encumbrance. No issue. Horoscope not essential. Box No.16640

■ Non-athreya bride required for Kerala Iyer boy 29/185 cms graduate Krithika, Vrishabha Rasi, Sales Officer reputed pharmaceutical firm, income 10,000 p.m. write with horoscope. Box No.16641

■ வடமாள், பாரத்துவாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை 32/160, BSc., Senior Consultant, USA கல்லூரி, படிப்பு, முடித்த வேலைக்கு செல்ல விருப்பமில்லாத, குடும்பப் பொறுப்பான

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

மணமகள் USA செல்ல தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்.16642

■ Alliance invited for Brahacharanam, Gargi, Anusham 27/173 cms fair MCA Systems Manager, Wipro, Bangalore. BE/MCA employed s/w professional in Bangalore / Chennai with decent family background is required. Box No.16643

■ Karkartha, Saiva Vellalar, Punarpoosam, Kadaka Rasi 28 / 5'7" graduate employed in private sector bank, seeks alliance from Karkartha/Saiva Vellalar graduate employed girl. Please send horoscope and details. Box No.16644

■ Alliance invited from Non-Bharathwaj, good looking graduate girl for Vadama boy Kettai Tanjore dist. Age 26, height 5.10 MBA (Marketing) working at Dubai. Box No.16645

■ Vadakalai, Iyengar, Srivatsa, Chithra, bachelor boy/43/Rs 6000/- Employed In a Ltd firm at chennai Owning flat seeks good looking girl. kalai No bar. Reply Box No. 16646

■ Iyer, Kowndinya, Ashtashasram, Moolam, Graduate, 43-165 Employed Private Firm, Recovered from mental depression and absolutely normal, now seeks employed Bride. Subsect acceptable. early decent marriage. Box No. 16647

■ Vadama, Kousikam, Aswini, 27/167/35000 B.Com(H), GradCWA, CS, ACA executive leading MNC (Mother Saiva Pillai) seeks cosmopolitan fair goodlooking professionally qualified girl. Respond with horoscope Box No. 16648

■ Iyer, Vadamal, Tanjore District, Moolam (2) Haritha Gothram, M.E. Employed MNC/Delhi, Age 29 seeks alliance preferably from professionals (CA/MCA/B.E) bride. Reply with horoscope details. Box No. 16649

■ Palghat Iyer, Vadamal, Vadula Gothram, Poosam, Wipro BioMed, Wipro Chennai, 30/160cms/18,000/- PM, Clean habits, looking for girl of Kerala origin, employed girl preferred. Contact Box No. 16650

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 29, 5'.5", பி.காம்(எம்பிஏ), பூரம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை மாதம் ரூ 6000/- பட்டப்படிப்பு படித்த வேலை பார்க்கும்/வேலை பார்க்க விருப்பமுடைய பெண் தேவை - விபரங்கள் மற்றும் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண். 16651

■ Tanjore, Vadamal, Haritha Visakam 4th patham, 30, B.Sc., 5'7". Fair private employed owning property, House, Deposits, income 10,000 monthly only son seeks good looking educated unemployed homely girl above 24. Subsect acceptable. Box No. 16652

■ Saiva Vellala/30/170/Karthikai/ $3000 tax free(.) Hotel management qualified working in Royal caribbean cruiselines. Miami USA, seeks good looking girl with good family background employed at Chennai. Phone: 4994813. Box No. 16653

■ அரசு மேனிலை பள்ளியில் ஆசிரியராக உள்ள, 45 வயதான கண்பார்வை அற்றவர்க்கு, மணமகள் தேவை. அண்மையில் துணைவியை இழந்தவர். 12 வயதில் மகன் இருக்கிறான். சைவ உணவு பழக்கமுள்ள 12வது வகுப்பு வரை படித்துள்ள விருப்பமுள்ளவர்கள் அணுகலாம். பெட்டி எண். 16654

■ பிராமணர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், 36/B.E, மத்திய அரசு ஊழியர் விவாகரத்தானவர் குழந்தை இல்லாதவர். இவருக்கு பிராமணர் (உட்பிரிவு வேறுபடலாம்) பட்டதாரி மணமகள் தேவை. (விவாகரத்தானவர் தவிர) ஜாதகம் விபரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 16655

■ Wanted bride willing to stay abroad for Kerala Iyer groom 34/180 cms (Brahacharanam, Athreya Gothram, Star Moolam 4th quarter) richly employed in Gulf. Very smart and robust with clean habits Horoscope optional. Box No.16656

■ Vanniyakula, kshatriya, 27/179/B.E., US based Software Engineer working in a fortune 500 company seeks alliance from good looking, professionally qualified girl. Reply with horoscope and biodata to Box No.16657

■ Iyer, Vadama, Bharatwaj, Anusham/36/166 6,000/- private, P.G., seeks graduate employed girl. Box No. 16658

■ Tanjore, 18, grama, Vathimal, Kasyapa, Chithira B.Sc., NIIT 28/160/6000 Clerk, City Union Bank Sukran, Sani seventh house requires qualified girl Employed preferred. Ph:044-4803823. Box No. 1665

■ Iyer, Kasyapa, Brahacharanam, Visakam, Suddh Jathakam, 28/170/8000 B.Com., Computer Literate employed reputed private firm chennai. seek graduate employed girl sub-sects no bar. Box No. 1666

■ ஐயர், சுக்லயஜுர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், ரோகிணி 31 2000/170, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, சுயதொழில் சென்னையில் சொந்த ஃப்ளாட் பையனுக்கு ஏழை/நடுத்தர குடும்பப்பா கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. எளி திருமணம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 4322407. பெட் எண். 16661

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மக வயது 31, 165 செ.மீ., ரூ. 10,000/- மாத வருமானமுள் சென்னையில் புரோகிதராக பணியாற்றும் மணமகனுக் தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஐயரி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16662

■ தென்கலை ஐயங்கார், காசியப கோத்திரம், பூராட 4-ம் பாதம், வயது 27/5.11"/சம்பளம் ரூ.8,000/- கர்நாடக வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, வேலைக்குச் செல் பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். போன் : 84427 பெட்டி எண் : 16663

■ வடமாள், ஆயில்யம், கௌசிகம் (29 வயது பி.ஈ.,(எம்.பி.ஏ)வுடன் புகழ்பெற்ற MNCயில் Chief Engine ஆகப் பணியாற்றும், 5'.10" fair complexion உள்

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/08/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

வையனுக்கு அதே அல்லது பிரஹசரண வரன் பட்டம் மட்டு மல்லாமல் பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., வங்கி, எல்.ஐ.சி. பணியிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16664

■ Brahacharanam, Bharathwajam, Uthiram IV, 40/158/9000 Rahu in Lagnam Mars, Kethu in 7th, own profession in Mumbai. Clean habits. seeks govt. employed girl. Slightly handicapped girls also acceptable. Subsects no bar. Simple marriage. Send horoscope to Box No. 16665

■ Vadama good-looking, home loving, unemployed graduate girl below thirty required for Vadama, Vadhulam, Uthiradam, 35, handsome, clean habits well settled Computer professional respectable family. Box No. 16666

■ Tamil;Vadama, Srivatsa, Poosam, 30, 175, (M.Sc.,) PGDCA, RDBMS employed in Ltd Concern in Coimbatore, 5000/- propertied only son, requires graduate employed home loving bride from good family. Box No. 16667

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Goundinya Gothram, B.Sc.,/27/175/Magham/Medical Representative in reputed firm/10,000 Own Flat, seeks Tamil/Palghat girl. Contact Phone (044)4825610. Box No. 16668

■ Bachelor Tamil Iyer, 45/170, graduate Medical Transcriptionist, very fair, handsome, only son wants Brahmin girls below 40, graduate good personality, fair, home loving, employment optional. Simple Marriage. Widows without encumberance acceptable. Divorcees excuse. Telephone 044-4417825 Box No. 16669

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், பூரம், 35 வயது, B.Com., PGDCA, Officer-in-charge in Leading (P) Ltd., Trichy, salary Rs. 3500+others : Total Rs. 5500/- திருச்சியில் சொந்த வீடு பிற வசதிகள் உடைய மணமகனுக்கு டிகிரி படித்து வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. Subsect no bar. Box No. 16670

■ வன்னியர், சென்னையைச் சேர்ந்த, 46 வயதுடைய, விவாகரத்து பெற்ற, கெசடெட் ஆபீஸராக பணிபுரியும், ரூ. 10,000/- சம்பளம் பெறும் நபருக்கு வேலையில்லா மணமகள் தேவை. விருப்பமுள்ளோர், ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 16671

■ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Uthiram (II padam) M.Com., PG.Diploma (NIIT) 33/175, native of North Arcot, seeks middle class employed/unemployed, graduate/post-graduate girls. Reply to Box No. 16672

■ Iyer, Vadamal (Sukla yajur) Srivatsam, Hastham, Shutha Jathagam, 27/169. B.Com., ICWA (inte 7000 Private Company, Chennal. Own house invit horoscopes from graduate girls. Subse acceptable. Phone No. 044-4480290 Box No. 166

■ துளுவ வேளாளர், நாயக்கர், 28/180/பி.ஏ./10,0 உத்திரம், அசைவம், சொந்த வீடு, சொந்த கம்பெ (ஹைட்ராலிக்ஸ்) நல்ல வருமானமுள்ள வரனுக்கு குடும் பாங்கான படித்த உயரமுள்ள அழகான பெண் தேவ முதலியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4346434 பெ எண் : 16674

■ Iyer, Brahacharnam, Bharathwaja Mrigaseersham 37/178/6000 Sales Executi Private Firm Madras own house legally divorce seeks educated employed unemployed girl fro decent family. Divorcee excuse. Send horosco family details. Phone : 247 1198 Box No. 16675

■ மனைவியை இழந்த, குழந்தையற்ற இந்து முதலிய வயது 48, அரசு பணி மற்றும் ரூபாய் பத்து லட்சத்தி மேல் சொத்துக்களுடைய உறவினர், நண்பர்களுட நெருக்கம் இல்லாமல் தனிமையில் வாழ்பவர், இவரு ஏற்ற பெண் தேவை. ஜாதி மத பேதம் இல்லை. விதவ ஊனமுற்றோர் மற்றும் குழந்தையுள்ள விதவையான களும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெ எண் : 16676

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி, 27/ B.A./Indian Oil Corporation, Steno, Bhopal வையனு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் (Govt./PSU) குடும்பப் கான வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 16677

■ Ashtasahasram Pourkustam, Krithigai-2, 38/I graduate, Diploma in Computer doing Softw Business at Muscat for 8 years seeks middle class, go looking, graduate girl with Computer knowled Subsect no bar. Simple Marriage. Phone : 4903022 I No. 16678

■ Thanjavur, Saiva Vellala Pillai, 28, 178, 40,000/-p. fair, handsome, MBA, Senior Manager, MNC, Mum seeks professionally qualified fair, good looking br Respond with horoscope family details. Box No. 16

■ Alliance invited for 27 years, Srivatsam Gothr. Vadama, Uthrattathi, employed Kailash Grou Company, Cochin as Executive Accountant, salary 6500/- and above, from Iyer Girls employed & quali for employment. Phone : 4842096. Box No. 1668(

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooram, 33/165/Rs.30,0 Working as Welding Engineer in Saudi Arabia se good looking, home loving, fair, graduate with g family background. Subsects acceptable. Ph:041

உயிர் காக்க உதவுங்கள்



எனது மகன் எஸ். பரத்வாஜ் வயது 11, மூளை புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளான். அவனை மருத்துவர்களிடம் காண்பித்து பரிசோதித்ததில், அவனுக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று கூறி, அதற்கு ரூ. 1 லட்சத்திற்கு மேல் செலவாகும் என்று கூறியுள்ளனர். மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்த எங்களுக்கு மேற்கண்ட மருத்துவச் செலவைச் சமாளிக்க இயலவில்லை. எனவே கருணை உள்ளம் கொண்ட அன்பர்கள் தயவு செய்து தாராளமாக பண உதவி செய்து குழந்தையின் உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டுறேன். பணமாகவோ, DD அல்லது Chequeஆகவோ தாங்கள் அனுப்ப வண்டிய முகவரி:

R. Mythily
C/o Rai Memorial Cancer Institute
562,Anna Salai, Teynampet, Chennai - 600 018.

தங்கள் உண்மையுள்ள,
ஆர். மைதிலி

52865. Box No. 16681

■ For handsome, Iyer, Vadamal, Haritham, Avittam 29/5'.8" B.Sc., PGDCA employd in California USA programmer analyst requirements. only Vadamal Graduate with Computer knowledge below 25 good looking. Contact : Chennai 2421360 Box No. 16682

■ ஐயர், வடமாள், உத்திய கோத்திரம், மூலம், 30/7000/ 172செ.மீ, D.E.E.E. தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை யிலுள்ள மணமகனுக்கு, படித்த மணப்பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 16683

■ தொண்டைமண்டல சைவ வேளாளர், காஞ்சிபுரம், பண்புள்ள எந்தத் தீயபழக்கமும் இல்லாத வயது 26, ரூ.30,000/- பெங்களூரில் MNC I.T. job பையனுக்கு படித்த, நல்ல குடும்பப் பின்னணியுடன், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, அழகான குணவதி தேவை. பெட்டி எண் : 16684

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 37/5.6அடி. சொந்தத் தொழில் 7000/- பையனுக்கு 32 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி வடகலை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16685

■ Wanted well employed girl of same sect for fair, 28 years, Bharani, Bharatwaja, Vadagalai, LIC working boy. Box No. 16686

■ Tamil, Vadamal, Koundinya, Uthradam, sevvai 8th place, age 29/5'.11" M.A., Airforce Staff, Rs. 10,000 p.m. seeks fair, beautiful, Tall, graduate girl upto 25 years from decent family. Reply bio-data horoscope toBox No. 16687

■ Brahacharanam, Sugla, Yajurvedi Srivatsam, Aswani boy Mars in 4th place. S.S.L.C. 40/160/10,000 Managing Partner, seeks a suitable unemployed girl. Dowry avoid. Box No. 16688

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி 36, 10வது வகுப்பு, பம்பாய் கேட்டரிங் காண்ட்ராக்ட், மாத வருமாய் 8,000 பாலக்காடு தாலுகா உள்ளிட்ட சிறிய கிராமத்து பிராமண பெண்களும் தமிழகம் எந்தப் பக்கமும், உட்பிரிவும் சம்மதம். முகவரி : K.N. Ramakrishna Iyer, LIG 240, New Astc Hudco, Hosur - 635 109. Ph:20612.

■ Thenkalai Iyengar, Bharatwajam, Sadayam, 34/174/ 12000 pm, B.Sc., discontinued agent LIC, NSS, PPF, UTI, Innocent Legal Divorcee no issues seeks suitable girl. Rangachary, 12, Fifth Street, Brindavan Nagar Extension, Chennai - 600 088.

■ தென்கலை பாரத்வாஜ கோத்திரம் சகோதரர்கள் 1) மூலம்/ 43/பிகாம்., 5000 தனியார் கம்பெனி, ஸ்ரீரங்கத்தில் சொந்த வீடு, 2) கார்த்திகை, +2, வயது 33, டிராவல் ஏஜென்சி, ரூ. 4000 படித்து வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. எஸ். நாராயணன், 76/146 வடக்கு சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

■ Vadagalai, Naitruvakasiyapa, Moolam, M.B.A., 30/ 5'.9"/12,000/- Central Government, Chennai, fair, good looking Boy seeks fair, good-looking girl. Thengalai acceptable. Narasimhan, 113, Thirumazisai Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Ph:2369526.

■ தென்கலை, கௌண்டின்யம், ஸ்வாதி, 29, 5.6", M.Sc., Software HCL 20,000/- படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். G. Srinivasan, 20, New Postal Colony, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 044-4310295

■ Brahacharanam, Iyer, Athreya, Poorattadhi, (Kumba Rasi) B.E. Software Engineer, Tata Consultancy, 27/180cms. seeks fair girl BE/MCA. Subsect acceptable. Contact with horoscope to S. Vaidyanathan, 15 (Old No.7-A) Duraiswami Roa Chennai - 600 017. (Phone : 4341601)

■ Brahacharanam, Punarvasu, Bharadwaja, Iye Software Consultant, Hyderabad, 170/26/Rs.25,00 seeks Brahacharanam, Graduate 22 year, handsom House-wife send horoscope Nagarajan, Plot 37 Mallikarjuna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 04 Phone : 705 6172.

■ பூரம், கௌசிகம், மாத்வா கன்னடா, 31, 5'.2", 15,0(வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு நல்ல படித் பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி : Mr.S.P. Venkatrama Old No. 40/6. New No. 97, Patel Road, Perambur, Chenn - 600 011. Phone : 551 0624.

■ Iyer, Brahacharnam, Kashyapam, Uttaram, 29, 18 Rs. 7000, graduate, Branch Manager (Private Ltd. C Chennai) well settled, seeks suitable graduate Publ Sector/Govt/Private employed girl, Mr Vasanthalakshmi Gopalakrishnan, 6, Vadivelu III R Cross Street, Perambur, Chennai - 11. Phon 5510075 & 5516214.

■ முதலியார், 36, 5.8", +2 அரசு ரூ. 500(விவாகரத்தான வரனிற்கு (குழந்தையில்லை) அரசு ப பெண் தேவை. சாதி, வயது, விதவை, விவாகரத் தடையில்லை. சி. ரவி, 239, அழகரசன் நகர், ஈரோ(638 003.

■ Iyer Vadamal, Koundinyam, Krithigai, 5'.6", Priva 6800/- M.Com., 39, seeks Chennai employed gradua Brahmin girl, no dowry. N. Venkataraman, 4 Angalamman Kovil Street, Manjakuppam, Cuddalo - 607 001. Ph: 04142-21769.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்(2) மாநிறம், 29/5'. +2 பாஸ்/ரூ.4000/- சொந்த வாணிகம், படித்து வேலை/ உள்ள (அ) தகுதி உள்ள பெண் தேவை. எதிர்பார் உட்பிரிவு எதுவும் இல்லை. ஜாதகத்துடன் அணுக. பாலசுப்ரமணியன், 31, வாழப்பட்டு, நெல்லிக்குப் (அஞ்சல்), கடலூர் மாவட்டம் - 607 105.

■ Wanted preferably Delhi employed girl for I Vadamal, Kausigam, Magam, B.Sc., PGDCA (M. 27/180cms, 15,000+perks, fair, MNC employed se horoscope to Sh. K. Mahalingam, C-5A/1 Janakpuri, New Delhi - 110 058. Ph.011-5620915

■ Alliance from Iyer girls for 34 years, 5.8" heig Avittam, Koundinyam, Vadamal, Iyer, M.B.A., emplo with International Airlines as Executive. Conta Ramamurthy, 29, Mohan Nivas, Chandawarhar Ro Matunga, Mumbai - 400 019.

■ Tanjore Vathima, Kasyapa Kettai, 25/165 DME O business travels Suddha Jadhagam requires Vathir Vadama girl. Contact : S. Venkatachalam, 64 Sarangapani East Sannathi, Kumbakonam - 612 0 Ph : 431770.

■ Parents of Kannada Madhwa, Brahmin boy BE 168 Bharadwaja, seek Kannada Speaking Madh graduate girl, homeloving. Contact : Sripada Rao, 22, Building 20A, Brindavan Society, Thane - 400 E-mail venu1962@yahoo.com. send horosc photograph(R).

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapam, Moolam, 5'.8"/B.Sc., BVSC/12,000 working asVeterinary Do with a very reputed company with All India Netw presently placed at Namakkal seeks suitable allia N. Jayalakshmi, D.38, Thangamani Street, Thiruna

மத்திய பிரதேச மாநிலம், போபாலிலிருந்து, திரு. கே.ஜி.ஐயர் நன்றி தெரிவித்து எழுதுகிறார்:

மங்கையர் மலர் – திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ததில் நிறைய பெற்றோர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்தன. அவற்றுள், எங்கள் மகளுக்கு ஏற்ற வரனை, இதே மாநிலத்தின் 'துர்க்' பகுதியிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்தோம். நாங்கள் வாழும் நகருக்கு அருகிலேயே நல்ல வரனைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவிய மங்கையர் மலருக்கு நன்றி கூறுவதில் பெருமை அடைகிறோம்."

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழில் "திருமண மலர்" பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

ladurai - 625 006.

▪ Iyer, Vadamal, Kargia Gothram, Chithrai, 30/165cm, .MIE, fair, self employed 30,000 Mechanical Engineer, ir-conditioning & Refrigeration sales & service S.S.I. nit. Boy seeks alliance from suitable girls. Subsect o bar. Mr. Rajagopala Iyer, New No. 2 Appar St., rinivasa Nagar, New Perungalathur, Chennai - 600 063. h : 2393161, 2393802.

▪ வடகலை, ஆத்ரேயம், அஸ்வினி 34/5'/பி.காம்./5000 பாதுத் துறை நிறுவனம் சென்னையில் வேலையிலுள்ள தே உட்பிரிவு, பட்டதாரி பெண் தேவை. சி. கஸ்தூரி ாங்கன், 8, முதல் மெயின் ரோடு, ராம் நகர், நங்கநல்லூர், சன்னை - 600 061.

▪ சைவ வெள்ளாழர், 12.6.68, பூராடம், B.E. lechanical, A.M.I.E., A.M.I Mar - A.M.S.E.I. 5½ அடி. ப்பலில் மரைன் இன்ஜினியராக பணிபுரிகிறார். ணமகனுக்கு நல்ல அழகான படித்த B.E., M.C.A நல்ல ுடும்பத்தில் உள்ள சைவ பெண் தேவை. தொடர்பு- ஓம். லஞானம், 7, அம்பலத்தடையார் மடம் தெரு, பாண்டி - 05 001.

▪ Vadamal, Athreya, Maham, Chevvai in eight, Viruchigam), 31, 165 cm, M.Com B.Ed., Coimbatore. mployed seeks same place employed, beautiful, omeloving girl, A.S. Muthuswamy, 5/504, Annai elankanni Nagar, Perur chettipalayam, Coimbatore 41010, Tel. 809125.

▪ Vadama, Athreya, Swathi, 32/175. M.A.P.G.D (P.M IR) sales executive seeks employed graduate girl ecent family. contact Annatharaman, Ganesh arden, 4. 7th street, Nanganallur, chennai 600 061. h. 2340695.

▪ Iyer boy, Vadamal, Athreya, Avittam, 29-175 - graduate - officer, Sundaram Finance. Contact with oroscope Mr. Barathy, 115-A, First Floor, Una nclave Mayur Vihar phase I New Delhi 91. Ph. (011) 494888.

▪ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 31, சிவப்பு நிறம், ல்ல உடற்கட்டு, காது கேட்காது. ஓரளவு பேச வரும். ாதம் 2000/- ஓரளவு படித்த பேசக்கூடிய குடும்பப்பாங் ான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். ஜயலக்ஷ்மி, 37/1, வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, ந்தமல்லி, சென்னை - 56. போன்: 6272159.

▪ Iyer, Astasagasram, powrugutsa, uthirattathi, 27/ 65 cm. BE, MBA, Senior Engineer, Public Sector eeks professionally qualified well employed girl, send oroscope, Swaminathan 104, B.B.Road, Perambur, hennai - 39. Ph. 5513942.

▪ வடமாள் நைத்ருப காசியபம், மூலம் 35/170/ MCA வியாபாரத்தாளவர். வேலைக்குப் போகாத பெண் தேவை. Telugu/Kannadaமும் சம்மதம். ஜாதகம் அவசியம். தொடர்புக் கொள்ள Ganesh, SaisanjeeviniApts, St.No.3, WalkerTown, Secunderabad-500025, Ph.040-7602800.

▪ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Ayilyam, 32/165/8500/ +2. Limited concern seeks any Brahmin bride simple immediate marriage. Pichumani, 17, Second street, TNGO Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061.

▪ வடகலை, வாதூலம், கிருத்திகை, 24, 5'.7", 10,000/ B.E. Mech, Brakes India Chennai - own house - Shopping Centre, seeks professionally qualified. employed girl contact : S.Ranganathan, 14.C, Srinivasa Iyengar Ist street, West Mambalam, Chennai 600 033.

▪ Iyer, Vadama, Uditya, Thiruvonam, Advocate B.Sc., LLB(ACS)/32/170/7500. Seeks homely graduate girl employed/unemployed. Reply with horoscope to Mr. G. Ramanathan, 223/283 (New number), Agraharam St, Erode - 638 001.

▪ Vadamal, Kousika, Anusham, 29/7500/6 feet, Central Government job seeks working girl. Contact Smt. R.Jayalakshmi, A/5.321 PaschimVihar, New Delhi-63. Ph.No. 011-5687524

▪ கன்னட மாத்வா, 29, 172, பிஎஸ்சி, பிஎட், பிஜிடிசிஏ, டைப் ரைட்டர், 4500, TTK கம்பெனி, திருவாதிரை, ஜாமதக்னி, தகுந்த பெண் தேவை. பத்மப்ரியா முருகன், கிழக்கு அக்ரஹாரம், மகாதானபுரம், கிருஷ்ணராய புரம் (TK), கரூர் (Dt).

▪ Brahacharanam, Kowsika, Moolam, Chevvai at 8th place, 30/5'.8"/6,000. Reputed firm seeks employed girl. Contact Balasubramaniam, No.4, Narayana Aparts, New No. 28, Veerasamy St, West Mambalam, Chennai - 33. Ph: 3710202.

▪ Iyer, Kerala Haritha, Ayilyam, Diploma boy aged 45, Company Executive only son seeks suitable alliance. No demands. Send horoscope to Seethalakshmi, 102, Pragathi Mansion, Margosa Road, Malleswaram, Bangalore. Ph: 3462167.

▪ Kerala Iyer, Santilya, Bachelor, 51/165, B.Com., Central Government, no horoscope. Seeks good looking unmarried from decent families below 41 years. Contact Leelavathi, Pallavi Block IF/B, 210- East Adayavalanchan Street, Srirangam 620 006.

▪ Iyer, Vadamal, Vadhoola, Pooram, personality 28/ 170cm/5000/M.Sc., Central Govt, seeks graduate bride from respectable family, working in Central/State/LIC/ Banks. Subsect acceptable. A. Chandra, 179/2,

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பர தாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

Mahadhana Street, Mayiladuthurai 609001. Ph: 20733

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம் ஹஸ்தம், 28/165 செ.மீ/ 6,000/ + 2/ITI (MMV), தனியார் கம்பெனியில் (ஆர்.பி.ஜி. செல்லுலார் சர்வீஸ்) உதவி விற்பனை மேலாளர் வரனுக்கு, வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். D. ராமன், No. 20, பாப்பாயி அம்மாள் தெரு, நெல்லிக்குப்பம் 607105.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 37/5.4"/6000/மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet Group) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன், ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santoshi Mata Mandir, Dombivli (West) 421 202. Thane Dist.

■ தென்கலை, அய்யங்கார், கௌண்டின்யம், ரேவதி, பி.எஸ்ஸி, 28/165, அரசுப் பணி, 8000, மாற்றத்தக்க அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். சேஷாத்திரி, 35, தெற்கு மாடவீதி, நாங்குநேரி.

■ Wanted employed girl for Bhardwajam, Iyer boy, Magam, 34, 12000, employed Pharmaceutical company, pune, Krishnamorthy, Flat no A4/46, 2nd floor, near Mahatma Society Sadbhav Apartment Kothrud, Pune 411 029 Ph: 020-5231081.

■ Hindu, Vellala, Mirugaseersham, DAE 32/170/ Rs 25,000 p.m. Owns Flat, fair, handsome NDT Inspector in Abudhabi Parents seek fair and polite girl from decent family. Girls willing to stay with in laws/Parents need only apply Boy will be visiting India once in 4 months on one month leave. Has plans to settle in India after 3 years. V. Goutham, 51, Voltas Colony, Nanganallur, Chennai - 61. Ph: 2341982

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்த்ரம், கௌசிகம், அவிட்டம் 33 வயது 5'.3" எம்.ஏ, தனியார், சென்னை பணி, 9000/- தகுந்த அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜி. சம்பத், 19. கிருஷ்ணா தெரு, கோமதி நகர், சென்னை -73.

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப கோத்திரம், திருவாதிரை, 5.7" DCE வயது 32, தனியார் கம்பெனி 6000 பட்டதாரி வரன் தேவை. நல்ல இடத்தில் சொந்த வீடு, சகோதரன், தங்கை திருமணமாகி நல்ல நிலையில் உள்ளனர். நல்ல குடும்பப் பின்னணி உள்ள பெண் தேவை. சாம்பமூர்த்தி, 1078, திருச்சி ரோடு, கோவை - 45.

■ Vathima, Tarakayanam, Uthiradam, 38, 5'.4" 3500, bachelor, B.Sc., C.A., (final) seeks Chennai employed Iyer girl. Subsect acceptable. No demand V. Narayanan, Meenakshi Apartments, 15, Sridevi Amman Street, Subash Nagar, Chromepet, Chennai -44.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வினி, 35/5½" B.Com/ Rs.10000, தனியார் நிறுவனம் வேலை. குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. T.S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 9 (New No.) Subbarayar Nagar, II Cross St., Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 2403203.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம் பூசம், 31 வயது பி.காம். 5000/- ஒரு பெரிய தனியார் (MNC) கம்பெனியில் Steno ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் டி.எம்.வெங்கட்ராமன். 34/8 செட்டி தெரு, மாதங்கி பிளாட்ஸ், சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ Chennai based Central Government, B.Com (M.B.A.) Iyer, Brahacharanam, Revathi/27/5500 / 5.10" seeks employed - Central Government /Bank /LIC/GIC / MNC girl. Send horoscope R. Sivarama Krishnan, 2/ 149-A, Alagapuram Periya Iyer Kadu, Salem - 636 016

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, கன்னியாராசி SSLC 10.10.1961/170/10000 சொந்தமாக மளிகைத் தொழில், சொந்த வீடு வசதிகள் உடைய, பன்னிரெண்டில் செவ்வாய் இருக்கிற வரனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம் இரா. இராமபத்திரன் 20 இராஜாஜி தெரு, தென்பாதி- 609 111. சீர்காழி, நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.

■ Iyer / Brahacharanam /Srivastham /Hastam /33/ B.Com/5.6"/Rs.6500/GATI/Corporation Ltd. / Seconderabad / Seeks Graduate / fair / employed / unemployed / bride / subsect no bar. Contact 044-2316906. S. Sathiya Narayanan / "Vijay Bhavanam" Old No.12A, First Cross, 46th St., Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், வயது 33, படிப்பு B.A. அரசாங்க கட்டிடம் ஒப்பந்த வேலை வரனுக்கு +2 பட்டதாரி வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. T.S நடராஜன் பு.எ.22, ப.எ.9A, முத்தியாலு தெரு, சின்னமலை சென்னை - 15. தொலைபேசி - 220 0067

■ Vadamal, Koundinya, Pooram, 33/5.8", B.Com Rs.15000/- Family Textile Business, seeks educated cultured bride. Subsect no bar. Contact S. Thiagarajan, 6, Lakshmana Street, Chennai - 17.

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், அனுஷம் 26/175/ பி.காம் (எம்.காம்) / அரசுப் பணி, 6000, தஞ்சாவூரில் சொந்த வீடு உள்ள ஒரே பையனுக்கு, பட்டதாரி, வேலைக்கு செல்லாத, இசை ஆர்வமுள்ள அதே உட்பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. G.Kamakshi 14-A, GA. Canal West Ban Thanjavur - 613 001. Phone : 34122, Chennai . Ph : 472211

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம் ஜாதகம் 26/160/9000 கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர். வேலைக்கு போகும் / போகாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் எம்.ஆர். பார்வதி, எண்.4, அசோகன் தெரு, சிட்லபாக்கம் சென்னை - 64.

■ BharadwajaVadakalai, Iyengar boy Chithirai 33/16 4000 B.Sc., Diploma in Chemical Engineering see girls from respectable family, correspond wi horoscope Srinivasachari, 66/4, Vishnupuri Colo Nawabganj, Kanpur.

■ Vadamal, Kowsikam, Aswini, 30/175/7500 fair M.S B.Ed., Reputed Company Executive Tirupur Branc Seeks employed/transferable/employable gi P.Radhakrishnan 124, Ist Street, Jeevanag Pudukkottai - 622 001. Ph : 04322-25626.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Poosam 37/170 cm edical Representative, 3000, please apply with oroscope. Subsect no bar. K. Swaminathan 1856, mbalpuram First Street, Pudukkottai - 622 001. one : 24667 (04322).

Wanted graduate preferably employed girls for er, Brahacharanam, Pooram, 33/168, Branch anager, Shriram Groups, earning Rs. 6000/- n.+perks. Subsect no bar. Contact : Duraiswamy Iyer, 2-D, Type-II, Block-6, Neyveli - 3. Phone : 50754.

Iyer, Vadamal, North Arcot, Kousikam, Aswini, 30/ 3/8000 M.Sc., M.Ed., State Govt. seeks same subsect ployed graduate girl. J. Subramanian, 20, Patel reet, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. one : 2385587

Vadagalai, Neithrupakasyapam, Krithigai, DPT/31/ 5/12,000 handsome well employed Hindu Daily. eks fair, good looking bride Ananthadesikan, B5, bhodaya Apts, 15-16, Gopala Krishna Road, T. Nagar, ennai - 600 017. Ph. 825 9713

ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், ஆயில்யம், 42/165/ரூ.6000 தொழில் வருமானம், சொந்த வீடு வசதிகள் உள்ள துகால் ஊனமுற்ற, ஊன்றுகோலால் நடக்கும், தானே ரு செயல்படும், மணமாகாதவருக்கு, 40 வயதுக்குள், துணையொரு ஏழை ஆதரவற்ற, பிராமின் பெண் தேவை. ந்தையற்ற விதவை, மணமுறிவு பெற்றவர், உடலில் ு ஊனமுள்ளவர் அணுகலாம். போன் : 484 2207. ந்தா, 25/48 நாகார்ஜுன நகர் முதல் தெரு, சென்னை 00 024.

Suitable bride for unencumbered divorcee AICWA S MBA Brahacharanam, Lohitam, Pooram, 35/178/ 000 Delhi send horoscope Radhakrishnan, 12, Vidhi artments, Plot 116, Indraprastha Extension, Delhi 10 092. Phone : 246 4473

Thanjavur Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiram, 32/ 5/Rs.8000/- Diploma Engineer, Private Concern, eks Chennai based graduate employed girl, N.K. halingam, "Gyan Swasthika", 3-B, 3rd Street, davar Nagar, Kodambakkam, Chennai - 24. one : 480 3574

Thengalai Iyengar, Bharathwajam, Kettai, 42, B.Sc., 5.8", Rs. 10,000/- employed in Private Company ks suitable bride. Kalai no bar. Send horoscope K. ndaram, C-3, 68, Shanthi Apts., Adams Street, lapore, Chennai.

மணமகன் தேவை

Thanjavur Saiva Pillai, Anusham - 3, (Raghu in nam) 26/164cm., B.A. slim girl, seeks alliance from l educated and employed in Chennai/Abroad. ly with horoscope. Ph.486 3181. Box No. 26046

Saiva Pillai, M.E. 33/151/14,000 Madras City based, turer working in University seeks suitable bride om from same caste/subsect no bar. Box No. 26047

■ சோழிய வேளாளர், சைவம் எம்.காம்./160/31/10000 பெங்களூரில் மத்திய சர்க்கார் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு முதுநிலை பட்டதாரி, அரசு, பிரபல கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26048

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக ரோகிணி-1 ,28/5.1"/ Graduate appeared not passed, படித்த சிவந்த நிறம் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்.26049

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம் நட்சத்திரம், இரண்டாம் பாதம், மேஷ லக்னத்தில் கேது ஏழில் ராகு ஆவணி 1976 153 செ.மீ. மாநிறம் M.Sc., (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) பெண்ணுக்கு சமமான படிப்பும் நல்ல நிரந்தரப் பணியும் உள்ள வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 26050

■ Tamil Brahmin, Koundinyam, Brahacharanam Thiruvadhirai, 21/160 cms (Chevai in 8) B.Com., Doing G-NIIT, MCS (correspondence) & Shorthand. Passed typewriting english higher & tailoring. Subsect no bar. Alliance below 26 professional qualification & Decent job in Central/State Government. Box No.26051

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திராடம், 169/ P.G. கம்ப்யூட்டர் படித்துக் கொண்டிருக்கும், மாநிறமான பெண்ணிற்கு, தகுந்த உயரமும், நிரந்தர வேலையும், நல்ல பழக்கமும், படித்த 32 வயதுக்குள் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம், விவரமுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்.26052

■ Naidu, 33/165/Pooram, Good looking Madurai based Post Graduate (MABL) girl from respectable family, innocent divorcee, seeks suitable, well settled bridegroom preferably from same caste. Apply with full particulars. Box No.26053

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Swathy 34, Lecturer City College, Legal divorcee without encumbrance wanted, suitable well placed groom Reply. Box No.26054

■ தெலுங்கு தேவாங்கர், அவிட்டம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'.1" அங்குலம். SSLC, டைப்ரைட்டிங் ஹையர் கிரேடு, தையல் தெரியும். மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்.26055

■ கவரா நாயுடு, 26 வயது, துலாலக்கினம், ரோஹிணி, ரிஷப ராசி, 4'10" மாநிறம், பி.எஸ்.ஸி., படித்த பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் அரசு/நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஒரு சகோதரன் மட்டும். உயரம் சம்மதமானால் ஜாதகத்துடன் பயோடேட்டா அனுப்பவும். பெட்டி எண். 26056

■ Wanted groom for Hindu Nadar girl, aged 28/160 cm, well educated and employed, Software Engineer. qualifications BA (Eco), PG.DCA, PG.D Pm I.R. Father marine engineer, Brother chief officer with Wallem, Ship Management Hongkong, Engineers, Airforce, Naval officers from same community preferred. Ph: 2349032. Box No. 26058

■ Wanted suitable well employed Brahmin,

Bridegroom for very fair, young Vadama Brahmin girl, 27/158 cms, BSc/B.Ed, Computer trained teacher, Bharadwaja, Gothram, Thiruvonam, Divorcees, widowers, intercaste excuse. Box No. 26059

■ Vadamal Viswamithra, Revathy, fair, slim MCA/25/5.5"/MNC Chennai seeks US based Phd/MBA/ MS. Subsect no bar. Contact 044-6382500/6374628. Box No. 26060

■ சைவப்பிள்ளை, தஞ்சாவூர், அவிட்டம், 24/160cm M.C.A., கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமராக வேலை பார்க்கும் சிவந்த நிற முள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த M.C.A., BE படித்த வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 26061

■ Alliance Invited for Vadama, Iyer fair girl 23/165, Sankarithi, Kirthigai, I part, B.E., (ECE), completing MS, in November, Software employment in a reputed company at Chennai. Contact Box No. 26062

■ Wanted good-looking educated employed youth for only child 20/161 goodlooking Diploma in medical lab. technology, Naicker girl fairly well to do. No bars apply to Box No. 26063

■ முதலியார், சோழிய வெள்ளாளர், உத்திராடம், 24/5'4", MCA சைவ பெண்ணிற்கு BE/MCA/MBA படித்த சென்னையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. அசைவமும் உட்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 26064

■ கருணிகர், 25/5.6" பிஈ படித்த சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்து வரும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிரந்தர வேலை அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 26065

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthirattadhi, aged 25/165cms, M.Sc., M.Phil girl seeks professional well settled groom. Subsect no bar. Box No. 26066

■ Wanted groom for Koundanya Iyer girl, 163.5 cms/1971, studies discontinued, doing M.A., (open University) interested in painting. Only ardent devotees of 'Amma' need to reply. Box No. 26067

■ Alliance wanted for Iyer girl, Brahacharnam, Bharadwajam, Punarpoosam, 23/158. B.Com, ICWA (Final) doing C.A., from qualified well employed professionals. Send horoscope and details to Box No. 26068

■ Suitable alliance for Delhi based graduate PGASM/ ORACLE qualified Vadamal, Srivatsa, Ayilyam, very fair Iyer girl, 30/161/12000 from well settled highly employed boys. Box No. 26069

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam girl, 24/160 - Bharani V. fair, Goodlooking B.Sc, DIP. In Software employed Bangalore, from Engineer/ Software professionals - MBA same sect - Res. Tel. No. 5245482. Box No. 26070

■ Alliance for Telugu, Brahmin, Harithasa gothram, Dhanishta (Avittam) 26/167/B.Com/PGDCA, fair, goodlooking, home loving, cultural girl. Software consultant, USA (Midwest) HIB Visa holder. South Indian Brahmins interested send horoscope. Phone : 044-2379548e.mail:vgovindan@eth.net Box No. 26071

■ Vadamal, Athreya, Uthiratadhi, July 1976 M.Com., Graduate, PGDSD employed in a well reputed concern 5'.3" fair seeks professionals working in India/Abroad. Box No. 26072

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Karthigai, 29.04.1974. M.A. MEd., (Doing Oracle), Innocent divorce withou encumberance seeks alliance from cultured Broadminded, educated & well settled grooms belov 35 years. Box No. 26073

■ Alliance wanted from Non-Koundinya, wel employed medium built boys below 30 for Palakka Iyer, Brahacharnam girl, 24, 5'.5" fair, good lookin slim, B.Com, ICWA inter Visakam I Padam, Mars i 8th place. Sub-sect acceptable. Contact Box No. 2607

■ Alliance for Mumbai based Palghat Iyer gir Vadhoolam, Makam, B.Sc., 33/152, employed in bank subsidiary. Earns approx. Rs. 10,000/-p.m. Ha minor medical problem needing daily medicine. Bo No. 26075

■ Tamil Vadama, Naithrupakasyapa Bharani, 33, 15 (+2), Tamil, English type, good looking, homely gir requires well employed boy below 37, of good famil Decent marriage, Preferably Coimbatore. Ph:042 233016. Box No. 26076

■ Iyer Vadama, Kousika, Uthiradam, 27/155 Scienc graduate, doing MCA, Hosur employed girl seek educated well settled alliance. Detailed horoscope may be sent to Box No. 26077

■ Iyer Vadamal, Haritham, Uthiradam 25/153/M.A Only daughter doing Ph.D., in a reputed Universit very fair, seeks alliance from well qualified, decentl employed boy. Reply with horoscope to Box No. 2607

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, 24/155 fair, goo looking, MNC employed Rs. 10,500/- Insulin Dependan smart girl seeks well employed grooms. Box No. 2607

■ Iyer, Brahacharanam, Kousiga, Ayilyam-3, 2 165cms B.Com., & (PGDCA@BDPS) unemploye seeks well qualified bridegroom below 31, clean habit decent income. Subsect acceptable. Box No. 26080

■ வயது 25, உயரம் 160 செ.மீ., சிகப்பு நிறம், தனியா நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- பட்டதாரி, தந்ை பிராமணர், தாய் சைவ செட்டியார், வேலையில் உள் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தாய், தந்தை இருவரு சைவமாகவும், ஒருவராவது பிராமணராக இருக் வேண்டும். பெட்டி எண் : 26081

■ Alliance for Bharadwaja, Iyer, 25, 165 cms, Prett Post-graduate, Bank employed, Hearing impaire Speech Partially impaired, from broadminded norm boy, graduate with decent salary. Apply with horoscop to Box No. 26082

■ Koundinya Gothram, Vadamal, Revathi, 32 year 5'.3", fair, Nationalised Bank, M.Com., CAIIB, Allianc expected Government employed must be nor smoking, teetotaller. Box No. 26083

■ இந்து கவரா, 26, B. Pharm + Diploma in Teach Education Secondary grade - அரசு உதவி பெறு பள்ளியில் நிரந்தர ஆசிரியர் வேலை, மாதம் ரூ. 640 - மணமகளுக்கு இதே இன படித்து வேலையில் உள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26084

■ Alliance invited from U.S. based grooms upto 3 for, Vadama, Bharadwaja Iyer Girl, Pooradam/2 167cms, Good-looking, M.S.(Bio-Medical Engg, currently working in the U.S. Box No. 26085

■ முதலியார், அசைவம், 29/165, MDS, Fair, Assistar Professor ஆக சென்னையில் அரசுப் பணியில் உள் பல் டாக்டருக்கு Engineer/Doctor/Lecturer/CA Professional மணமகன் தேவை. ஜாதிபேதமில்லை

ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்:044-6445088 பெட்டி எண் : 26086

▪ SozhiaVellala Girl, Anusham, 26/165/ B.Sc (Maths) M.Sc) BEd, DAST, Fair, Slim, Chevvai Twelth House. Parents invite alliance from Educated, decently employed groom. Reply with horoscope and Bio-Data. Box No.26087

▪ துளுவ வெள்ளாள முதலியார் மணப்பெண், ரேவதி நட்சத்திரம், 29/5.2"/3000/எம்.ஏ., அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 26088

▪ Highly qualified parents, Father Vanniar, Mother Srivaishnava, seek professionally qualified grooms (BE/MBA/IT/Doctor/Lecturer) For their daughter Visagam, 26, 167Cms, Fair, MSW Lecturer Reputed College Chennai, Vanniar or any Inter caste grooms acceptable. Box No. 26089

▪ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம், 25, B.A., விபத்தில் கணவனை இழந்த (குழந்தை இல்லாத) பெண்ணிற்கு சிறந்த மனப்பான்மையுள்ள 30 வயதிற்குள்ள பட்டதாரி பிராமண மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 26090

▪ வீரசைவம் (லிங்காயத்து), வயது 26, பி.காம். கிருத்திகை, (செவ்வாய் தோஷம்), தகுந்த, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. மிகவும் சிறப்பாக திருமணம் செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 26091

▪ முத்தரையர், அவிட்டம், மகர ராசி, 31 வயது, 5'.2", பி.காம் படித்து ரூ.3000/- தனியார் துறையில் வருமான முள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 26092

▪ Non-Srivatsa, Professionally qualified, well placed bridegroom below 28, for Iyer, Brahacharanam girl, 2/161/B.E (E&C) Moolam, Fourth Patham, send horoscope and details: Ganesh, E-6, Mallapur Township, Kaiga post, Karnataka. Pin-581400.

▪ Required Vadama groom upto 29, suitable qualified professional for B.Sc., PGDCA, MCA girl, Bharathawajam, Swathi, 24/155/slim, fair, K.R. Ramachandran, 23, West Vanniar Street, West K.K. Nagar, Chennai - 78.

▪ ஆற்காடு முதலியார், மூலம், 4ம் பாதம் (செவ்.2ல்), 29/ 5/ மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த, சுயதொழில்/ அரசு / தனியார் துறை பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சந்திரசேகர், 14, மீனாட்சி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011. போன்: 5511257

▪ ஸ்மார்த்தா, தேசிஸ்தா, மராட்டி மொழி, 22, 5', பி.ஏ., ஜிடிபி. பிஎ., பிஜிடிபி.சிஏ. விசுவாமித்ரம், சதயம் தகுந்த இதே இன அரசுப் பணி/தனியார் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எச். நரசிம்மராவ், 39, பெரிய தெரு, திருத்தணி - 631 209.

▪ ஸ்மார்த்தா, தேசிஸ்தா, மராட்டி மொழி, 20, 5'(பி.ஏ.), பட்டக்(ஆ) கீழ்நிலை, பிஜிடிபி.சிஏ., மௌனபார்கவ, மகம், தகுந்த இதே இன அரசுப் பணி/தனியார் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. என். பாலகிருஷ்ணன், C/o நரசிம்மராவ், 39, பெரிய தெரு, திருத்தணி - 631 209.

▪ Brahmin + Thevar, Bharathwajam, Kettai, B.A., 24/ 5, slim, good-looking, employed girl, seeks, Brahmin any caste, pure vegetarian, clean habits, BE/MCA/ MA Saroja, 60/36, Nachiappa Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 044-4984744

■ சைவ செட்டியார், சுவாதி, 27, 155, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில்., வேலையிலுள்ள நல்ல சிவப்பான பெண்ணிற்கு வங்கி, அரசு, தரமான கம்பெனியில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள சைவ செட்டியார், பிள்ளை, முதலியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். ஜெயந்தி, 128 டிடிசி நகர், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. போன்.(04114) 68109.

■ Vadamal, Athreya, Uthiradam, 24/153cms, B.Com., M.B.A., (Finance), fair, good-looking girl seeks alliance from well placed M.B.A's, C.A.'s, M.C.A.'s and Engineers from decent families. Contact : C.B. Sundaram, 6-1-132/16/B, Vijayashree Apartments, Skandagiri, Padmaraonagar, Secunderabad - 500 061.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Bharatwaja, Moolam 24, B.Sc., Maths, DCA requires qualified employed bridegroom. Subsect no bar. Contact : R. Krishnamoorthy, 3/686 Subashini Nagar, Surveyor Colony, Madurai - 7. Phone : 561051.

■ தஞ்சை சைவப்பிள்ளை, மிருகசீரிஷம் 2ம் பாதம், 26/ 155cm/B.Com DOA படித்த நல்ல சிவப்பான பெண் ணுக்கு நல்ல தகுந்த மணமகன் தேவை. K.R. Govindarajan, 2/13 Joseph's Colony, Adambakkam Post, Chennai - 88. Ph. 044-2456145.

■ Telugu, Brahmin, Non-Kousika boy for girl 30/165/ 3000, Poorvashada, B.Sc., Diploma Computer and Business Administration, leading private firm. Contact V.V. Subramanyam, 9/16 Thanigai Street, Rajaji Nagar, Chennai - 600 049. Ph. 6501149.

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Avittam, 34/158/7000 Post-graduate, Central Govt, seeks educated, well settled grooms below forty. V. Venkatakrishnan, 7, Varadarajapuram, Tirunelveli Junction 627 001.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooradam, MCA, 33, employment, Zurich, Software professional seeks. Software professional post graduate boy. Reply S.Krishnamurthy, Plot No. 2, Door No.5 IIIrd Street, Union Carbide Colony, Ullagaram, Chennai 600 091. Ph : 2420772

■ மாத்வ கன்னட, மராத்தி, ஹரிச்ச கோத்ர, பூரட்டாதி, பி.ஏ., 27/5' மணமகளுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. P.K. சத்தியமூர்த்தி, 4, V.R.B. Nagar, Minjur 601203 திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Kowsika, Star Chithirai II padam, fair, 23/165 girl, B.Com., with knowledge of computer operations from professionally well qualified boys below 31 with good family background. Reply with horoscope and bio-data to Smt. Kamalam, 195, Dr. Radhakrishna Road, Tatabad, Coimbatore - 641012.

■ Soliya Vellalar Pillai, Tiruchy born graduate girl, working in New Delhi, 25/168/6500. Requires suitable boy of same caste below 30 years having good service in Govt/MNCs. Respond to Jagadeesan, Eswari Illam, A-1/61, Vijay enclave, Dabri Palam Road, New Delhi 110045. Tel. 011 - 5033914.

■ வடமாள், கௌசிகம், பரணி, 25/5.2" எம்.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு அரசு, அரசு சார்ந்த மற்றும்

பொதுத் துறை நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் நல்ல வரன் தேவை. G. வெங்கட்ரமணி, 65 சுந்தரம் நகர், 4வது தெரு தஞ்சாவூர் - 4.

■ SC Girl, 26 years, 165cms Berkley graduate, USA requires bridegroom preferably Engineer, Doctor. Age between 28-30 years. M. Kuppuswamy, 1. Padmanabhan street, 2. Malliganagar, Old Pallavaram, Chennai - 117. Ph:2415624.

■ Iyer, Brahacharanam, Bhardwajam, Ayilyam (IV), 25/170, M.Sc. (Env. Sc), PGDPM, Hindi Diploma, DISM (Aptech) seeks tall, qualified groom. Subsect acceptable. P. Ramamoorthy, C-6, T.V.S. Nagar, Hosur-635 110. Phone: 04344-20483

■ சைவ, வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 23, 5'3", திருவாதிரை, சிவப்பு, பி.காம், தமிழ், ஆங்கிலம் தட்டெழுத்து ஹையர் மற்றும் ஆங்கில சுருக்கெழுத்து படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மத்திய, மாநில அரசு/பாங்க்/தனியார் நிறுவன மணமகன் தேவை. சைவ செட்டியார் பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி: அ. சத்தியமூர்த்தி, ப்ளாட் நம்பர் 11, டோர் நம்பர் 9, மீனா இல்லம், பாரிஜாத வீதி, கோகுல் நகர், மதுரை 625 014.

■ Hindu, MBC, 36, 163, 4500, Diploma in Textile tech. (M.B.A) seeks broad-minded, financially sound, self supporting, Consideration for not interested in children, Bhaskaran, 209. 11th street, Chennai - 101.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரம், வயது 28, 165 செ.மீ, எம்.எஸ்.சி., பி.எட்., கணிப்பொறியியலில் தேர்ச்சி பெற்று (9 வயதில் ஒரு சிறு தென்னங்குச்சி கண்ணில் பாய்ந்ததன் விளைவாக ஒரு கண்பார்வை இழந்தவர்) சென்னை மகரிஷி வித்யாமந்திர், பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்து மாதம் 4000 சம்பாதிக்கும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்தவர்களிடம் இருந்து ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. முகவரி க.மா. அனந்தநாராயணன், எண். 5, வள்ளலார் தெரு, நரசிம்ம நகர், செய்யார் - 604 407.

■ Telugu Brahmin, Srivathsam, Moolam, Second Patham, 25/ 5'.2", fair, M.Sc., B.Ed., Software Qualified - employed - seeks well qualified settled groom, subsect no bar. Contact R. Lakshmanan - 55, NGO Colony, Chromepet, Chennai - 44. Phone : 2403026

■ Brahacharanam, Iyer girl, Bharathwajam, Poosam 24/160 cm / B.Com. seeks well qualified employed boys (Govt / Private with decent income) subsect no bar. Apply with horoscope. V. Jayapal, 8-B, Renghanathaswamy IInd Street, Lakshmipuram, Chrompet, Chennai - 600 044. Phone : 2403993

■ Madhwa, Kannada, Harithasa Mirugaseerisha, 24, 5.4' B.E. (EEE) Software Engineer seeks similiar field groom below 30. Send horoscope to K. Srinivasan, 21-A, Sringarnagar, Peelamedu, Coimbatore-4, Ph : 0422-561998

■ Aged 24, Vadamal, Vadhula Gothram, Sevvai Thosham, 153 cm, fair looking, M.A. Lecturer, St. Xavier School settled in Raipur. Contact V. Sundaresan, LIC., P.B. 10, Raipur - 492004.

■ ஐயங்கார், செங்குந்த முதலியார் (சைவம்) தம்பதிகளுக்கு பிறந்த பெண், ஆயில்யம், வயது 26, 164 செ.மீ. M.A., B.Ed., சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில், ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகம் Biodata உடன் விண்ணப்பிக்கவும். A.L. நரசிம்மன், L.I.C. Agent, AITUC Union Leader, 29/4, பெருமாள் தெற்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுன் 627006. Ph : 0462-334525.

மணமகன்/மணமகள் தேவை

■ Sourashtra, Pillai, Gothram, Pooram, 26, B.E. States and his Sister, Ayilyam, 28, M.A. (B.Ed.,). Divorcee, Teacher, seek alliances from well qualified (B.E. Preferred for the former) broad-minded Sourashtrians only. Box No. 30609

■ Iyer, Brother, M.E. (P.hd) Professor Engg. College, 29/157/20,000, Chitrai 4th Padam, and Sister, M.A. 32/150/6000/Revathi 3rd Padam, Tamil Nadu Govt Service Issueless divorcee, seek alliance preferably mutual, Chennai settled. Box No. 30610

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, ரயில்வே, 32/159 12000/ மணமகனுக்கு படித்த அழகான குடும்பப் பெண்ணும், சகோதரி, 27/163cm, B.A., Computer Diploma, Hindiபடித்தவருக்கு, அரசு பணி மணமகனும் mutual ஆகதேவை. இதே இனத்தவர் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 30611

■ Madhva Desista, Jamadhagni - Bride, Pooram, 26, 155/M.A., (PGDCA) Groom - Kettai, 29/158, Reputed firm 7000, Seperate same sect. Apply to K. Srinivasan, 41/11, Reddiyar Colony, Kurinjipadi - 607 302. Ph: (04142-58595)

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவோணம், 32, 5.7" (பி.எஸ்ஸி), ஏர்-கண்டிஷனிங், சொந்தத் தொழில்/ரூ.10,000, தகுந்த மணமகள் தேவை. தங்கை, மகம், 25/4.7" பி.ஏ, நிரந்தரப்பணி மணமகன் தேவை. ஆர். வெங்கட்ராமன், எண்.2, 14வது தெரு, டான்சி நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42. போன்: 2430936.

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623
Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka